Исцели себя сам

Ф. Зодер-Файхтеншлагер
М. Вайглхофер

ИСЦЕЛЯЮЩИЕ НОГИ

INTER EXPERT

ПИТЕР

БЕСТСЕЛЛЕР

Исцели себя сам

СЕРИЯ

F. Soder-Feichtenschlager,
M. Weiglhofer

Fußreflex-zonenmassage

mvg verlag

Ф. Зодер-Файхтенилагер,
М. Вайглхофер

ИСЦЕЛЯЮЩИЕ НОГИ

массаж рефлекторных зон ног

перевод с немецкого

INTER EXPERT

Москва
Санкт-Петербург
1996

ПИТЕР

Ф. Зодер-Файхтеншлагер, М. Вайглхофер

ИСЦЕЛЯЮЩИЕ НОГИ

издание 2-е, исправленное

Серия «Исцели себя сам»

Перевела с немецкого И. Щавинская

Главный редактор	*В. Усманов*
Художественные редакторы	*С. Борин, Н. Вавулин*
Художники	*А. Андрейчук, Д. Холодов*
Корректор	*Л. Арнаутова*
Оригинал-макет подготовили	*Е. Гринберг, В. Кучукбаев*

Зодер-Файхтеншлагер Ф., Вайглхофер М.
Исцеляющие ноги (2-е издание, 4-й тираж). — СПб: Питер Пресс, 1996 — 224 с. — (Серия «Исцели себя сам»).
ISBN 5-88782-076-4

Эта книга известных немецких врачей выдержала в России уже четыре тиража. Она посвящена массажу рефлекторных зон ног — мягкому, но действенному средству самопомощи, которое позволяет успешно бороться с самыми разными недугами человеческого организма (от обычного насморка до заболеваний лимфатических узлов). Описываются средства по уходу за ногами, гимнастика для ног, приводятся теоретические положения по массажу. Предлагаются практические программы лечения более чем 120 различных заболеваний.

Книга будет полезна врачам, профессионалам-массажистам и, конечно, широкому кругу читателей, интересующихся вопросами применения нетрадиционных методов лечения.

© mvg — Moderne Verlagsgesellschaft mbH
© Перевод на русский язык, АО «Интерэксперт», 1994
© Серия, оформление, издательство «Питер Пресс», 1996

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

ISBN 5-88782-076-4
ISBN 3-478-07640-4 (нем.)

Издательство «Питер Пресс». 194044, С.-Петербург, Выборгская наб., 27.
Лицензия ЛР № 063798 от 26.12.94.
Подписано к печати 25.12.95. Формат 84×108 1/32. Усл. п. л. 18,2. Тираж 30 000. Заказ № 161.
Отпечатано с готового оригинал-макета в типографии им. Володарского Лениздата.
191023, С.-Петербург, наб. р. Фонтанки, 57.

Предисловие к русскому изданию

В последние годы значительно возрос интерес к использованию средств и методов нетрадиционной (народной) медицины. Во многих работах освещаются возможности применения массажа (общего, точечного и других) при лечении различных заболеваний.

Предлагаемая вниманию читателей книга немецких авторов Фердинанда Зодер-Файхтеншлагера и Марези Вайглхофер посвящена практически не раскрытой в отечественной литературе теме — массажу рефлекторных зон ног (МРЗН).

Авторами подробнейшим образом даны теоретические обоснования МРЗН, возможности ориентации по ноге, описано разделение ее на зоны-проекции различных органов, рефлекторные зоны. На основе теоретических положений и примеров из обширной практики применения данного вида массажа показана возможность успешного использования МРЗН при различных заболеваниях и патологических состояниях.

Материал книги хорошо систематизирован и иллюстрирован. Детально описаны приемы массажа, техника его выполнения, показания и противопоказания к воздействию на рефлекторные зоны ног, субъективные ощущения при применении МРЗН.

Несомненным достоинством книги является позиция авторов, которая может быть изложена в двух сло-

вах — не навреди. Авторы подчеркивают, что МРЗН не есть «панацея от всех болезней», указывают на необходимость предварительной квалифицированной постановки диагноза врачом и последующего применения МРЗН в комплексном лечении множества заболеваний, приводимых в соответствующей главе в алфавитном порядке.

Книга будет полезна врачам, профессионалам массажистам и, несомненно, широкому кругу читателей, интересующихся вопросами применения нетрадиционных методов лечения.

Введение

Дорогой читатель!

Эта книга — руководство к действию. В ней наглядно демонстрируется, каким образом вы можете использовать свои руки и ноги в качестве «инструментов» для сохранения здоровья и прекрасного самочувствия. Изложенные методики помогут в оказании первой помощи при недомогании и поддержат усилия, предпринимаемые врачом или целителем.

«ОБУЧЕНИЕ ЧЕРЕЗ ДЕЙСТВИЕ, ПОНИМАНИЕ ЧЕРЕЗ ПОЗНАВАНИЕ» — таков девиз данной книги. Постарайтесь «понять» свои ноги. Постарайтесь понять, сколь большие возможности предоставляет уход за ними, какими значительными могут быть результаты. Постарайтесь понять зависимость между прошлым и будущим болезни. Все эти знания помогут вам на вашем жизненном пути.

МАССАЖ РЕФЛЕКТОРНЫХ ЗОН НОГ (МРЗН) — мягкое, но действенное средство самопомощи. Цел-

направленный массаж определенных зон на ногах способствует позитивному влиянию на здоровье, действует профилактически, его рекомендуется применять и при острых заболеваниях. Техника массажа проста.

Путем надавливания, смещения или поглаживания ног вы

— стимулируете целительные силы вашего организма;
— смягчаете боль;
— снимаете напряжения и блокады.

В книге во вполне доступной форме, с использованием многочисленных рисунков объясняются основные методы массажа, его техника. В свете совершенно новой концепции в книге представлены:

— основная программа предупреждения заболеваний и витализации;
— обзор в алфавитном порядке более чем 120 различных недомоганий, симптомов заболеваний с указанием конкретных зон, методов и видов массажа.

Эта книга будет полезна как непрофессионалу, так и человеку, имеющему медицинское образование и стремящемуся повысить свой профессиональный уровень. Она представляет интерес и для опытного терапевта.

Часть А

НОГИ НУЖНЫ НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ БЕГА

I. Что такое здоровье?

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — это телесное, духовное и социальное благополучие. (По настоянию Международной организации труда в это определение должно входить и профессиональное благополучие.)

По нашему мнению, учитывающему существующие медицинские и другие близкие по смыслу знания, включая эзотерические, ЗДОРОВЬЕ — это такое состояние человека, которое достигается, когда совместные, взаимодействующие жизненные функции тела, души и духа протекают без помех.

Тело, душа и дух при этом полностью защищены.

Что в данном случае влияет на идеальное протекание жизненных функций и какие при этом возникают помехи — второстепенно. Насколько трудно достигнуть такого идеального состояния и сохранить его —

хорошо известно каждому. Даже банальная досада, раздражение способны сдвинуть стрелку показателей здоровья с высшей отметки.

Огромное число людей постоянно стараются воспрепятствовать воздействию различных вредных факторов, устранить их для сохранения здоровья.

С нашей всеохватывающей, профессиональной и эзотерической точки зрения, удовлетворение или неудовлетворение своей профессией, работой, которую выполняет человек, и доходами, которые она приносит, является одним из решающих факторов здоровья. (Как часто случается, что люди, потерявшие работу, просто «сдают». Вспомним о так называемом пенсионном шоке.)

Полная защищенность — это такое состояние, которое едва ли возможно при наших условиях жизни (за очень редкими исключениями). Стоит только подумать о наших зубах (кто из нас в этом отношении защищен полностью?) или о подобных же мелких недомоганиях или нарушениях — вот и нет уже полной защищенности!

Если описать мельчайшие недомогания, каждую царапину, каждое нарушение, перенести их на контур тела в виде крестиков и точек, вы удивитесь, увидев, как их много, и узнав, какое влияние они оказывают на идеальное состояние здоровья в течение жизни.

Для всеобщего утешения отметим, что тот, кто знает о своих царапинах, шрамах или болезнях и живет учитывая их, но не руководствуясь ими, может хорошо прожить и при нарушениях здоровья.

Если помнить, что идеальное состояние здоровья с полной защищенностью едва ли достижимо и едва ли существует возможность сохранить его и что, несмотря на болезни тела, души и духа, человек все-таки может жить хорошо, если воспринимать болезни как естественные необходимые условия существования, то будет легче смириться с препятствиями на жизненном пути и с не слишком крепким здоровьем — как у нас самих, так и у наших близких.

1. Как функционирует энергетический баланс нашего тела?

Для приближения здоровья человека к идеальному состоянию и сохранения его на этом уровне прежде всего следует обратить внимание на энергетический баланс.

Вы спросите: «Какое значение в данном случае может иметь энергия? Мы уже столько слышали о ней, о ее расходовании и экономии, о поисках источников альтернативной энергии».

Наше тело сохраняет жизнь благодаря биологической энергии, получаемой с продуктами питания, из воздуха, из окружающих нас излучений, из космоса.

Огромное значение имеет целевое использование энергии. Как правило, в нашем распоряжении имеются два источника энергии:

а) *телесный, вещественный:*
прием пищи: пищеварение — обмен веществ — выделение;
использование воздуха: дыхание — окисление — поляризация.

б) *энергия излучения:*
может формироваться при дыхании и питании, а также на основе излучений и силовых полей окружающей среды и космоса. На частоту колебаний нашей собственной энергии влияет частота колебаний силовых полей.

Мы тратим энергию, поэтому так важно снова «подпитываться». При этом большое значение имеет не только количество, но и качество поглощаемого носителя энергии.

Кроме приема пищи и дыхания (вдыхания воздуха), человек нуждается в энергии излучения окружающей

среды (природы, живых организмов) и излучений космоса. Без достаточного количества энергии излучения жизнь невозможна (каждому известно, как важен для нас солнечный свет!).

Наряду с положительными, полезными излучениями, наблюдаются излучения негативные, вредные для здоровья человека. Так было всегда. Когда человек только приступал к созданию искусственных источников излучений, такие вредные для здоровья человека излучения могли быть фатальными. Только после широко известных «несчастных случаев» (Хиросима, Чернобыль) опасность, которую таят в себе эти излучения, стала очевидной.

Рассмотрим пример, поясняющий, сколь велика роль продукта, выступающего в качестве носителя энергии. Обычно энергетическое содержание продукта измеряется теплотой его сгорания; теперь эта величина выражается в джоулях (ранее — в калориях). Если бы энергия, получаемая альпийскими животными, определялась теплотой сгорания альпийских трав, вряд ли эти животные могли бы каждый день покрывать столь большие расстояния. Альпийские травы не только обладают высокой теплотой сгорания, но и испускают интенсивное излучение, излучение окружающей среды, природы, вовсе не подобное Чернобыльскому. Альпийские животные воспринимают при этом энергию в форме интенсивного излучения окружающей среды, а также энергию, возникающую при переваривании корма.

Недостаток энергии в питании, как и недостаток ее в излучениях окружающей среды, приводит к изменению частоты колебаний нашего «энергетического тела». Если воспринимаемые нами колебания не совпадают с нашими собственными энергетическими колебаниями, если нам не удается выйти за пределы этой зоны или приспособиться к ним, мы чувствуем недомогание или заболеваем. А если уже имелись воздей-

ствия, неблагоприятные для здоровья, они дополнительно влияют на частоту колебаний «жизненной энергии», что может привести к заболеванию или к смерти.

Непрерывное образование и расходование энергии приводит к постоянной смене полярности и напряжения между плюсом и минусом; образно говоря, ЖИЗНЬ ПУЛЬСИРУЕТ.

Хотелось бы сделать несколько замечаний по поводу водоносных жил. Они не являются, как об этом часто говорят, по своей природе вредоносными. В этом ошибаются многие специалисты (лозоходцы и подобные им).

Мы знаем, что земля является источником различных излучений. Существуют *зоны силы* с фокусировкой положительных энергетических излучений и с фокусировкой отрицательных, негативных энергетических излучений.

В то время как последние действуют разрушающе, рассеивая, разделяя и причиняя вред, другие, положительные излучения, способствуют формированию, собиранию, сохранению.

Раньше, когда человек сознательно относился к своей жизни, дома предусмотрительно строили на нейтральных участках или в местах «силы». Многие значительные сооружения построены в местах с положительными силовыми полями: в частности кирхи располагались таким образом, чтобы алтарь приходился на место с положительным силовым полем. Оттуда чувствительные к излучениям земли и способные к целительству священники посылали целительные (в прямом смысле этого слова) благословения верующему народу.

Места паломничества также находятся в зонах силы. Но иногда широко известные своими целебными воздействиями места, целые города и деревни, начинали вдруг терять свою популярность: их начинали избегать пациенты, жители покидали их. Это значит, что места теряли свою целительную силу или изменяли ее

Из-за уменьшения или увеличения излучения (блуждание эманаций земли, увеличение солнечного излучения) такие места становились непригодными для лечения и даже проживания людей.

С увеличением числа лозоходцев в наше время успешно разведываются и изучаются вредные для здоровья регионы земли.

Водоносные жилы всегда рассматривались как вредные для здоровья. Я сам за то долгое время, пока занимался сверхчувствительным восприятием и всей палитрой незнаемого, ни разу не слышал о том, что и сам человек, на которого водоносная жила может повлиять отрицательно, тоже способен влиять отрицательно. И в самом деле, может! Прежде всего это могут сделать люди, которые, кроме негативного мышления, ничего в себе не несут. Поэтому многие люди не могут переносить излучения силовых полей, они с ними не согласуются, они не способны воспринимать такие энергии на имеющихся частотах. Они их рассеивают, потому что так и не научились уплотнять и преобразовывать в полезные для себя отрицательно поляризованные эманации, исходящие изнутри земли. У таких людей отсутствуют необходимые чувства, чтобы выйти из подобных зон воздействия!

Мы уже давно знаем, что все живое, каждая материя излучает энергию. Пользуясь изображениями излучений, которые стали видны благодаря эффекту Кирлиана (фотографии Кирлиана), можно анализировать состояние здоровья каждого.

Именно это открытие доказывает нам, что болезнь правильнее всего рассматривать с точки зрения нарушения частоты колебаний, изменения интенсивности колебаний «энергетического тела» человека.

Часто задают вопрос, что происходит с «энергетическим телом» во время операции. Вопрос правомерный, и ответить на него можно следующим образом: если в результате операции удаляется (больной) орган

или его часть, для пациента в будущем невозможно на физическом уровне полностью достичь гармоничной частоты колебаний жизненной энергии. И даже при оптимальных результатах операции, при полном исцелении его болезни, он лишь «практически здоров». Каждый прооперированный и излечившийся человек должен использовать другие части тела для восполнения функций утраченного органа. В то же время утраченные органы и части тела остаются в энергетическом теле (фантомные боли).

2. Вредные факторы и их влияние

В предыдущем разделе мы рассматривали идеальную картину здоровья и энергетического баланса. К сожалению, в повседневной жизни действует целый ряд факторов, нарушающих эту идеальную картину. Они столь многочисленны, эти маленькие и большие демоны, воздействующие на наше здоровье, что все их учесть невозможно. Многие из них нам просто неизвестны.

Назовем несколько наиболее вредных факторов:

а) *телесные:* несбалансированность питания, употребление недоброкачественных продуктов, загрязнение воздуха, недостаток движения или движение неправильное, переутомление и общее перенапряжение, шум, уже имеющиеся ярко выраженные заболевания.

б) *душевные:* стресс, горе, печаль, скорбь, страх, отсутствие радости, неправильные взаимоотношения с партнером, с близкими, неправильное отношение к поступкам, неправильное отноше-

ние к жизни, еде, а также ревность, любовные страдания, тоска по родине и многое другое.

в) *духовные*: негативные, деструктивные мысли, гнев, сварливость, страсть к ссорам, несговорчивость, зависть, жадность, тщеславие и другие.

Телесные нагрузки

К сожалению, практически все мы так небрежны, что банальные, постоянно возвращающиеся болезни, такие, как насморк, кашель или небольшие проблемы пищеварения, рассматриваем скорее как неприятные явления, а не как погрешности здоровья. Впервые мы ощущаем себя больными лишь при серьезных нарушениях здоровья. Рассмотрим повнимательнее некоторые из вышеперечисленных нарушений.

Питание

Мы рассматриваем продукт как средство для поддержания жизни только в том случае, когда он содержит «жизнь». Поэтому настоящим продуктом питания считаем, например, яйца из курятника, но не из инкубатора, нерафинированные растительные масла, неденатурированные при обработке продукты и т. д.

Перейдем к незатухающим спорам апостолов питания о пригодности или непригодности мяса в пищу. Мы считаем, что если имеется в виду мясо животных с соответствующей биологической структурой, достигших родовой зрелости, то кусок такого мяса содержит требуемые для жизни вещества. Это, таким образом, средство, обеспечивающее жизнь, то есть жизненно важный продукт!

В наше время принято употреблять в пищу незре-
лые продукты, но ни мясо слишком молодых и быстро
откормленных животных, ни незрелые яблоки не со-
держат всех нужных для жизни веществ. Только один
этот фактор может постоянно неблагоприятно влиять
на здоровье. Яблоко в данном случае — наиболее яр
кий пример всего того, что слишком рано попадает
в торговлю или на хранение.

Поговорим подробнее об отрицательном влиянии на
здоровье продуктов питания, применяемых не в сезон.

Жизнь человека подчинена годовым циклам. Наше
тело настроено на увеличение или уменьшение солнеч
ного излучения в зависимости от времени года, а также
на соответствующее изменение продуктов питания.

Кочевники до сих пор живут тем, что предлагает им
место обитания и время года. Подобным образом они
живут уже многие и многие тысячелетия. При нарушении
нии такой связи с природой их здоровье ставится под
угрозу.

Даже самые лучшие продукты, употребляемые в пи
щу не в сезон, могут неблагоприятно повлиять на наше
здоровье, если в природе отсутствует соответствующее
сезонное излучение. Исключение составляют все есте
ственно консервируемые продукты (сухие, замороже
ные, сброженные), то есть такие продукты, которые с
мой природой предназначены для длительного хране
ния (фрукты, зимние овощи, картофель, стручковы
овощи и зерновые).

При консервировании (или денатурировании) про
дукты питания теряют не только свою биологическую
ценность, но и местное и сезонное излучение. Как эт
ни парадоксально звучит, но, с точки зрения излуче
ния, например, компот из малины гораздо менее вре
ден для здоровья, чем свежие, но не в сезон привезен
ные издалека свежие ягоды малины (в данном случае
ягоды малины являются обобщением всех других про
дуктов питания).

Нагрузки из-за «несвоевременного» питания могут возникнуть и при несоблюдении дневного ритма. На основании собственного опыта приведу один из многочисленных примеров: человек, не признающий мяса, который с утра съедает овсяную кашу из сырых вымоченных в молоке хлопьев, с орехами и сухими фруктами, ест сладкие фрукты (углеводы) и при этом часто жалуется на плохую работу печени. Этот человек считает, что такая каша, цельное зерно, овощи — полезнее всего для здоровья. Не имею ничего против вегетарианства, но следует учитывать время суток.

С восходом солнца печень преимущественно нацелена на переработку жиров, белков и соли, тогда как к вечеру (заход солнца) на первый план выходит обмен углеводов. Утренняя порция углеводов (булка с медом или мармеладом, овсяная каша) к этому времени может оказаться недостаточно переваренной.

Если мы хотим питаться в соответствии *с суточными циклами пищеварения*, то *утром и днем* мы должны употреблять в пищу главным образом белки и жиры, а *во второй половине дня и вечером* — углеводы (молоко, сыр, яйца, ветчину или шпик — *на завтрак*; мясо, рыбу, овощи — *на обед*; фрукты — *на полдник* и картофель, зерновые продукты, сладкие блюда — *вечером*).

Несколько слов о «местной» пище. Очень неразумно требовать от хозяев и персонала гостиниц и отелей, например, в горных лесах, омаров и крабов, моллюсков и продуктов моря, вместо того чтобы довольствоваться олениной, мясом косули или серны, телятиной, говядиной с грибами, брусникой, яичными клецками или картофелем.

Каждое место имеет собственное излучение! Мы едем в отпуск на море, к воде, в горы или на равнину, поскольку мы инстинктивно ощущаем потребность именно в таких излучениях. Мы их ищем, потому что они необходимы для нашего хорошего самочувствия. Очень

часто колебания окружающей среды в городе настолько дисгармонируют с колебаниями нашего тела, что мы просто должны выехать на природу. Там измученное тело с благодарностью воспринимает излучения окружающего леса. Однако если не питаться местными продуктами, это приносит вред организму, человеку об этом никто никогда не рассказывал, а сам он давно потерял «след».

Мы должны стараться, как мы уже знаем, при полностью правильном биологическом питании избегать воздействия вредных веществ. Через кожу, через воздух и с продуктами питания (даже самыми биологически чистыми) мы поглощаем какую-то часть вредных веществ, а с ними — отнюдь не полезные для здоровья излучения и частоты.

Поэтому, пользуясь полученными знаниями, мы должны постараться сделать все, чтобы ограничить возможный вред.

Подумайте сами над этими вопросами, попытайтесь привести в соответствие продукты питания излучениям вашего постоянного места пребывания. Приведем пример — один из многих, которий должен вам в этом помочь: почти каждый знает, что знатоки и ценители вин, получаемых из различных регионов, длительное время хранят эти вина в своих подвалах и ухаживают за ними.

Это длительное хранение позволяет вину медленно и верно воспринять излучения окружающей среды и характерную для данной местности частоту колебаний. При этом удается «приспособить» вино к условиям данной местности. Мы знаем, что вино, которое казалось восхитительным, например, в Италии или Южной Франции, потеряет свой вкус и аромат, если мы привезем его в другую страну и сразу выпьем. Имеется в виду, что вино должно сначала «успокоиться». Да и поверьте, оно должно воспринять местные излучения и частоту колебаний, чтобы приобрести вкус вина, «соот-

ветствующего»
местных фрукт
случае как нел
Как и в пита
повлечь за собо
стоит дело и в

Недостаток
и неправил

Тело человека
ветствующим дв
особенности на
на — едва ли не
вал на собственн
индивидуум; в н
сивно.

Мы деградиро
Несмотря на все
томобиль, желез
смотря на всю их
щения, они — пр

Недостаток ак
хранению здоров
ние, работают не
ветствующего фи
трясений, толчко
бега по местности

Кроме того, те
на подошвы ног.
лекторных зон, ка
в процессе эволю
мохождению. Оно
соответствующего

ветствующего» данной местности. Пример хранения местных фруктов и зимних овощей подходит в данном случае как нельзя лучше.

Как и в питании, где неподходящие продукты могут повлечь за собой неприятные последствия, так же обстоит дело и в других областях.

Недостаток движения и неправильность движений

Тело человека самой природой предназначено к соответствующим движениям, к подвижности. Человек, в особенности нашей цивилизации, в прежние времена — едва ли не сто лет назад — в основном рассчитывал на собственные ноги; это был довольно подвижный индивидуум; в наши дни мы передвигаемся весьма пассивно.

Мы деградировали, перейдя с ходьбы и бега на езду. Несмотря на все удобства, которые предлагают нам автомобиль, железная дорога, корабли и самолеты, несмотря на всю их пользу и радость от быстрого перемещения, они — причины деградации нашего тела.

Недостаток активного движения не способствует сохранению здоровья. Мышцы, рассчитанные на движение, работают недостаточно, тело не испытывает соответствующего физического напряжения, нагрузок, сотрясений, толчков, характерных для пешей ходьбы и бега по местности, по холмам и долинам.

Кроме того, тело теряет рефлекторное воздействие на подошвы ног. Мы знаем из практики массажа рефлекторных зон, как ценно это воздействие. Наше тело в процессе эволюционного развития привыкло к прямохождению. Оно ожидает при ходьбе, беге и прыжках соответствующего давления на подошвы ног и передает

возбуждение, которое действует рефлекторно (особое значение имеет бег босиком).

Как с точки зрения физической, так и с душевно-духовной, недостаток движения вреден, равно как и неправильность, несоблюдение определенных норм в движении. Собственно говоря, никто не может сказать ничего хорошего о недостатке духовной подвижности (как и физической), и все-таки очень немногие серьезно тренируются, работают над тем, чтобы стать духовно подвижными — и такими оставаться!

Такой тренировке тела, души и духа очень помогает МРЗН. Не только из-за состояния ожидания тела при имитации давления на подошвы ног, характерного для ходьбы и последующей рефлекторной реакции, но и из-за очищающего действия на душу и на дух (повышение частоты колебаний).

Переутомление, перенапряжение

Слишком активная неупорядоченная профессиональная жизнь может привести к переутомлению, перенапряжению, например, когда личные интересы слишком тесно связаны с работой. При хорошем здоровье требования, предъявляемые работой, воспринимаются легче, в других случаях, когда человек болен, он едва справляется.

Бывают в жизни разные ситуации. Один, еще молодой, веселый и крепкий человек без всякого вреда для здоровья, помимо своей очень напряженной основной работы, будет еще и «домик» строить, тогда как другой уже при одной мысли об этом чувствует, что он «заработался и переутомился». Это два совершенно противоположных примера, однако они демонстрируют, что в каждом отдельном случае понятие «пере-

утомление» и
дуально и суб
чувство и кто
мощью своего
с вредными ф
В наше врем
щих на работе
перенапряжен
летворительно
ределенный ст
Для детей,
ных требовани
ет масса избыт
помочь вашим
ям, вы узнаете

Шум

Об избыточн
только пожилы
раздражение о
Прежде всег
щение. В особен
изводим и даже
рается на ярмар
ки, само собой
можно сказать
В этом случае э
ются как вполн
ные для тех, с
производит!
«Музыка, —
воспринимается
мом». Этим ска
мает и голос чел

утомление» и «перенапряжение» совершенно индивидуально и субъективно. У кого есть соответствующее чувство и кто знает меру, имеет «инстинкт», тот с помощью своего внутреннего знания лучше справляется с вредными факторами.

В наше время много говорится о стрессах, возникающих на работе. На них жалуются те, которые и вправду перенапряжены. Но мы не должны забывать: для удовлетворительного выполнения жизненных функций определенный стресс необходим.

Для детей, как правило, вполне достаточно школьных требований и трудностей роста. При этом возникает масса избыточных раздражений. Как МРЗН может помочь вашим детям, если они склонны к заболеваниям, вы узнаете далее.

Шум

Об избыточном раздражении мы уже упоминали. Не только пожилые люди, но и школьники жалуются на раздражение от шума.

Прежде всего шум вызывает у нас неприятное ощущение. В особенности в тех случаях, когда не мы его производим и даже не принимаем в этом участия. Кто собирается на ярмарку, на народное гулянье или на автогонки, само собой разумеется, рассчитывает на шум. То же можно сказать про дискотеку, концерт и тому подобное. В этом случае звуковые колебания (шум) воспринимаются как вполне приемлемые и даже приятные. Приятные для тех, с кем эти звуки согласуются или кто их производит!

«Музыка, — сказано у Вильгельма Буша, — часто воспринимается как помеха, если она связана с шумом». Этим сказано многое. Такое же отношение вызывает и голос человека. Для одного он может быть абсо-

лютно вредным для здоровья, для другого — необходи-
мым, бодрящим и даже целебным (независимо от со-
держания речи).

Насколько цивилизованный человек привык к шу-
мовому фону и связан с ним, свидетельствуют приме-
ры, когда многие городские жители не могут вынести
длительного пребывания где-нибудь в лесной хижине с
царящей вокруг тишиной (и звуками природы).

Не всегда раздражают звуки фабричного цеха, грохот
самолета или монотонное шуршание шин по асфальту
Часто раздражают самые обыденные вещи. Каково пос
ле напряженного трудового дня, когда вы хотите уютно
отдохнуть, услышать, как из крана капает вода! Кап..
кап... кап... При таком шуме ни отдохнуть, ни заснуть
невозможно.

Вы спросите, для чего все эти теории в руководстве
по МРЗН? Мы должны установить зависимости. Даже
мельчайшее событие может оказать на нас воздей-
ствие. Если очень внимательно проследить за собой,
можно точно подметить, как раздражение, помехи
действуют на наш организм. Мы найдем их отражение
в ногах — в виде боли, ушибления или отложения.

Ярко выраженные заболевания

Теперь мы подходим к самому главному. До сих пор
мы говорили о вещах, которые находятся за предела
ми нашего повседневного мира. Эти вещи не менее
важны, но значительно понятнее ярко выраженное за-
болевание.

«Порезал палец, — не только его ты повредил, все
тело страдает и жалуется!» Представьте себе: все, что
происходит с вами, как внутри, так и снаружи, до
мельчайшей царапины, вы принимаете близко к серд
цу. В этом случае поцарапанной окажется вся «система

тела». Система
со всеми пустя
Не обязатель
ния лишают на
шего зуба, вос
дикса или пост
бы почувствова

Загрязнени

Если между пр
жутки времени,
продолжает жит
лишь в нескольк

Воздух — пер
века. Если нам
короткое время
прежде всего на
органам тела.

При дыхании
легких происход
ся. Мы потребля
углекислый газ.
дыхания.

При курении
курит и находито
жет стать катастр
но приходится ег
тицы оседают в ор
мает, чтобы в дал
расщепить, вывес
столь утомительно

При дыхании
загрязнений. Если
находиться в мес

тела». Система эта достаточно стабильна и справляется со всеми пустячными царапинами.

Не обязательно тяжелые и очень тяжелые заболевания лишают нас здоровья. Вполне достаточно заболевшего зуба, воспаления миндалин, нездорового аппендикса или постоянно возвращающегося гастрита, чтобы почувствовать себя совершенно больным.

Загрязнение воздуха

Если между приемами пищи проходят большие промежутки времени, когда, например, нечего есть, а человек продолжает жить, то при дыхании достаточно перерыва лишь в несколько минут, чтобы человек задохнулся.

Воздух — первая и важнейшая основа жизни человека. Если нам «не хватает» воздуха, если даже на короткое время мы ощущаем недостаток кислорода, прежде всего наносится ущерб мозгу, а затем и другим органам тела.

При дыхании воздух — смесь газов — вдыхается, в легких происходит газообмен, затем воздух выдыхается. Мы потребляем из воздуха кислород и выдыхаем углекислый газ. Таково упрощенное описание процесса дыхания.

При курении ситуация усложняется, а для того, кто курит и находится в плотнейшем смоге, положение может стать катастрофическим. В этой неразберихе трудно приходится его легочным альвеолам. Вредные частицы оседают в организме. Тело человека их воспринимает, чтобы в дальнейшем при малейшей возможности расщепить, вывести наружу. При длительной работе в столь утомительном режиме человек заболевает.

При дыхании мы почти не можем защититься от загрязнений. Если человеку долгое время приходится находиться в местах с очень загрязненным воздухом

(пневмокониоз у горнорабочих), у него остаются только три возможности:

1. Покинуть загрязненную зону (бежать от смога, избыточного озона, бросить курить, сменить работу).
2. Дышать этим загрязненным воздухом и смириться с болезнью.
3. Задержать дыхание, больше не дышать и умереть!

Мы нарисовали довольно элоквентную картину, изобразив крайние ситуации при загрязнении воздуха очень яркими красками, но не стоит закрывать глаза на реальность. Вы сами или ваши [illegible] делать для своих легких много хорошего, и [illegible] в части Б книги, где подробно рассмотрен МРЗН.

Душевные и духовные [illegible]

Душевные и духовные [illegible] влияет на здоровье не меньше, чем физи[illegible] не в силах разобраться, что [illegible] причиной его недомоганий в каждом конкретном случае. Для наших целей очень важно, чтобы вы [illegible] предотвратить ущерб, наносимый вашему здоровью, желательно даже до его проявления. И в этом нам поможет МРЗН.

Общее расслабление тела, очень эффективно достигаемое при МРЗН, действует на физическом уровне. Из телесное хорошее самочувствие доставляет такое удовлетворение, оказывает такое благотворное действие, что вы отдыхаете и душой, и духом. Очень многие пациенты утверждали, что после упражнения МРЗН (терапия, самолечение, лечение партнера) их мысли и чувства становились позитивными.

В наше время в[illegible]
психическое пережи[illegible]
на весь организм. [illegible]
ные заболевания, [illegible]
жизни, фактически[illegible]
явлениями, зафикс[illegible]

Если хочешь по[illegible]
траву лучше вырва[illegible]
дать нам мужества, [illegible]
здоровья, если мы [illegible]

Еще до того, как [illegible]
рефлекторные зоны[illegible]
словами, если челов[illegible]
стительностью, он [illegible]
чувствует боль, заме[illegible]
другое. Обладающий[illegible]
проявления может [illegible]
грузками (стресс, гне[illegible]
ния) и воспрепятств[illegible]
мощью массажа реф[illegible]

Уже и при наличи[illegible]
но с лечением може[illegible]
их причины. Если п[illegible]
любая болезнь, пройд[illegible]

3. Излечение — [illegible]
имеет ли болез[illegible]

Говорим ли мы об и[illegible]
и стать здоровым, все[illegible]
здоровья». Уже ранее[illegible]
и внутри нас постоянн[illegible]
ровье.

В наше время вряд ли кто станет спорить с тем, что психическое переживание, явление, потрясение влияют на весь организм. И это действительно так, ведь основные заболевания, с которыми мы встречаемся в своей жизни, фактически определяются чисто психическими явлениями, зафиксированными телесно.

Если хочешь получить хороший урожай, сорную траву лучше вырвать! Такое отношение должно придать нам мужества, прежде всего во всем, что касается здоровья, если мы хотим дойти до самого главного.

Еще до того, как возникнет какое либо заболевание, рефлекторные зоны [illegible] сообщат нам об этом. Другими словами, если человек [illegible] соответствующей чувствительностью, о [illegible] этом участке ног почувствует боль, зам[illegible] затруднение и многое другое. Обладающий [illegible] МРЗН человек подобные проявления может [illegible] возникающимися нагрузками (стресс, [illegible] переживания) и воспрепятствовать [illegible] с помощью массажа рефл[illegible] зон ног.

Уже и при наличии «бо[illegible]» человек одновременно с лечением может зан[illegible] поисками психической их причины. Если пр[illegible] будет найдена и устранена, любая болезнь пройдет быстрее и легче.

3. Излечение — имеет ли болезнь смысл?

Говорим ли мы об излечении, о том, как излечиться и стать здоровым, всегда присутствует ощущение «нездоровья». Уже ранее мы отмечали, что как вне, так и внутри нас постоянно чувствуется тревога за свое здоровье.

Так, многие болезни застают нас совершенно неож
данно, врасплох, другие развиваются медленно. Озн
чает это следующее: если от внезапной болезни мож
защититься лишь относительно, то во втором случ
болезнь можно предупредить. Именно в этом случ
особенно полезным может оказаться МРЗН.

Займемся теперь более обстоятельно следующи
вопросом: что такое излечение, как оно происход
что мы можем для этого сделать?

«Выписан излеченным» написано в статистическ
карточке, когда болезнь, из-за которой вы лежали
клинике, уходит.

Вы чувствуете себя исцеленным? Что заставило
выздороветь? Это зависело от операции, от медикам
тов, врача, медсестры?..

При излечении [illegible] могут оказаться мно
факторы, но при этом [illegible] не излечиться. Ни
не может помочь вам. [illegible] — вы сами. Вас
удивляет? Каждое [illegible], каждое врачебное в
шательство, любая оп[illegible] (как и наш МРЗН) на
мом деле лишь помощь в излечении.

Помочь себе можете [illegible] исключительно
сами!

В данной книге нев[illegible]можно, да и нет необходим
ти во всех подробностях описывать все процессы, п
текающие на физическом, душевном и духовном ур
не. Но чтобы понять, что такое лечение как процес
целом, примем некоторые положения.

Любая попытка, действие, применение методов ле
ния неизбежно соответствуют состоянию знания и
лучше сказать, незнания.

У Торвальда Детлефсена в его книге «Судьба и
шанс» утверждается, что научная медицина, преподн
емая еще со времен Гиппократа (400 г. до н. э.), разви
лась только вширь. Очень медленно консервативное м
дицинское общество меняет свои воззрения; современ
медицинская наука находится на пути изменений.

Еще в XVII
мии и ее влияни
процессы, прот
как чисто хими
расширено сущ
жизненных со
ных в то время
слизь, светлая
химических эле
В истории ци
увидеть как в з
тий и столетий п
ла данные алхим
соках или учени
она придержива
расслабление тон
ет на здоровье и
Понимание ж
нялось по мере у
ле какого-нибудь
определенного на
и мнение медици
нии. При этом час
вильные взгляды
В результате т
риальный век бы
и приборы, опред
(функциональная
развитие техничес
ическая медицин
Диагностика стане
пользовании комп
время можно обна
ния в ранее трудно
Зигмунд Фрейд
ребление термин «
с психосоматикой

Еще в XVII веке огромное значение придавали химии и ее влиянию на здоровье и болезнь человека. Все процессы, протекающие в организме, рассматривались как чисто химические. При этом было разработано и расширено существовавшее ранее учение Гиппократа о жизненных соках. Парацельс, вместо общепризнанных в то время четырех кардинальных соков (кровь, слизь, светлая и черная желчь), ввел три основных химических элемента: соль, ртуть и серу.

В истории цивилизации медицинскую науку можно увидеть как в зеркале. Медицина в течение десятилетий и столетий придерживалась взглядов и использовала данные алхимии, астрологии, учения о жизненных соках или учения Демокрита об атомах; в средние века она придерживалась взглядов, что напряжение или расслабление тонких волокон (спазмы и атония) влияет на здоровье или болезни.

Понимание жизненных процессов в медицине изменялось по мере увеличения общего объема знаний. После какого-нибудь ударного выступления представителя определенного научного направления могло измениться и мнение медицинских светил именно в этом направлении. При этом часто на долгое время воцарялись неправильные взгляды.

В результате технического прогресса в наш индустриальный век были разработаны многие новые методы и приборы, определяющие функции тела и его органов (функциональная диагностика). Учитывая дальнейшее развитие технического медицинского оснащения, классическая медицина может достичь больших успехов. Диагностика станет легче и точнее. (Например, при использовании компьютерной томографии в настоящее время можно обнаружить мельчайшие очаги заболевания в ранее труднодоступных органах.)

Зигмунд Фрейд около ста лет назад снова ввел в употребление термин «душа человека». Во взаимодействии с психосоматикой этот исключительно естественно-на-

учный взгляд оказался очень прогрессивным. В насто-
ящее время уже никто не берется при возникновении бо-
лезни оспаривать значение взаимозависимости тело —
душа — дух. Такой взгляд воспринимается как «шанс»
для медицины.

Дальнейшие научные исследования, особенно в обла
сти генетики, внесли свой вклад в отношение к человек
как сложному (живому) организму с очень субъектив
ными особенностями, трудными для рассмотрения и по
нимания. Требуется разработать — при использовании
самого современного медицинского оснащения и меди
каментов — глубоко индивидуальные, рассчитанные н
каждого отдельного пациента (с учетом генетически
данных), определенные методы лечения. Многие моло
дые врачи и даже студенты уже проводят интенсивны
исследования в этом направлении.

До какой степени эти б[illegible] врачи реализуют свои
замыслы, в большой степени [illegible]исят от нас. Наряд
с направлением изучения, [illegible]ниемым планами обу
чения и мнением преподава[illegible] университетов, суще-
ствует и другое направлени[illegible]чно враждебное и все
таки очень важное, противо[illegible]ний полюс — интуи
тивное знание об излечении, народная медицина.

Для нас самих в данной ситуации все, что мы позна
ли, является частичным ос[illegible]бождением, оно прибли
жает нас к поставленной цели: поиск весьма вероятно
го исцеления!

Каким путем достигли мы этой цели — пройдя с
ответствующий путь или получив полный страдани
опыт болезни, — для самой цели не имеет значения

Таким образом, с изменением методов лечения
мировоззрения в течение столетий изменялось и м
ние относительно того, «что такое излечение как та
вое», как оно происходит, что именно запускает пр
цесс исцеления! Современная медицина многое знает
протекании процессов телесного исцеления, но мал
может сказать о его истинных причинах.

Хотя все разм
данном аспекте та
бы излечения, в
шего «исцелителя
листами данной
как оно протекает
ента и «помощни
здоровья.

Если в данном
ления, имеется в в
бы знать, почему о
протекает очень бы
обще не протекает
иногда с самой ба
гих, главным обра
гих месяцев и лет

В данной книге
средства, не сообщ
благодаря которому
недомоганий. Мы
доступную дорогу.

Учитывая наши
веры в чудеса, хара
мы должны измени
об исцелении.

Многие в поисках
придет со стороны. С
новейших наилучши
ложить медицина и е
не помогает, надеют
равно откуда) самого
методами он пользуе
Автор именно та
собственного опыта
ние — процесс созна
начинает, например,
зарубцевалась, должен

Хотя все размышления, исследования и работы в данном аспекте также направлены на различные способы излечения, в каждом отдельном случае — на лучшего «исцелителя», не так уж много написано специалистами данной отрасли знаний о самом исцелении, как оно протекает, как действует. Цель усилий пациента и «помощника в исцелении» — восстановление здоровья.

Если в данном контексте речь идет о процессе исцеления, имеется в виду не телесный механизм. Хотелось бы знать, почему один и тот же процесс в одном случае протекает очень быстро, в другом — медленно или вообще не протекает. Почему организм не справляется иногда с самой банальной раной? Почему очень многих, главным образом пожилых людей, в течение многих месяцев и лет мучают болезни ног?

В данной книге мы не предлагаем патентованного средства, не сообщаем о чудодейственном лекарстве, благодаря которому вы могли бы избавиться от своих недомоганий. Мы надеемся показать вам совершенно доступную дорогу.

Учитывая наши постоянные попытки избавиться от веры в чудеса, характерной для прошедших столетий, мы должны изменить и конкретизировать наши мысли об исцелении.

Многие в поисках исцеления рассчитывают, что оно придет со стороны. Они истово выполняют все указания новейших наилучших методов, которые им может предложить медицина и естественные науки, а когда ничего не помогает, надеются на появление (совершенно все равно откуда) самого всемогущего «целителя» (какими методами он пользуется, тоже не имеет значения).

Автор именно такой «целитель», и на основании собственного опыта он может утверждать: «Излечение — процесс сознания, акт воли, и до того как тело начинает, например, формировать ткань, чтобы рана зарубцевалась, должен быть отдан приказ».

И это происходит автоматически, на уровне подсознания. Это нам дано, но происходит только в том случае, если мы своим поведением, отношением не препятствуем процессу исцеления. Другими словами, очевидно, вызов процесса исцеления и его протекание запрограммированы в нас, хотя и могут возникнуть обстоятельства, заставляющие нас забыть об этой возможности. Поэтому нечего жаловаться, когда что-то у нас «не желает» залечиваться — механизм излечения не включен.

Когда человеческий организм залечивает перелом кости, при правильно работающей системе восстановления необходимо от шести до двенадцати недель; для восстановления работоспособности требуется около полугода — и излечение будет завершено. При этом, кроме других факторов, влияющих на процесс исцеления, играет определенную роль и фактор времени.

Все это относится к ничем не нарушаемому биологическому процессу. Если [illegible] сознанно или вполне осознанно отсутствует ярко выраженный акт воля или отчетливый призыв к исцелению, этот процесс замедляется или вовсе не протекает.

В этой главе мы уже сказали: никто не может исцелить человека, кроме него самого! То есть совершенно очевидно, что для излечения требуется волевой акт и обращение прежде всего к самому себе.

Если мы слишком слабы, чтобы активизировать процесс, но выздороветь хотим, начинается поиск помощников. Это само по себе правильно. Будет ли это врач, целитель, священник или гуру — не имеет значения. Важно то, что, безразлично с чьей помощью и какими методами, в больном пробуждается воля, происходит вызов исцеления, причем пациенту не наносится вреда, как иногда бывает при приеме сильнодействующих лекарств.

К сожалению, наше мышление с незапамятных времен настроено на понятие, что «излечение приходит только от специалиста по медицине». Именно такое ми-

ровоззрение привело к формированию современной системы взглядов. За бортом остается и собственное «самоизлечение», и помощь в лечении при «сострадании».

Вернемся к фактору времени. Мы уже говорили, что полное излечение болезни при ее естественном биологическом протекании требует определенного времени. При некоторых обстоятельствах этот временной промежуток может значительно растянуться. В других же случаях процесс исцеления может сократиться по времени, иногда произойти сразу (спонтанное излечение).

Чтобы требуемые запросы на излечение воспринять и ввести в действие, требуется целый ряд предпосылок. Человек должен проникнуться своим недугом, когда он полностью ослаблен, обессилен; он должен быть охвачен волей к здоровью, верой в исцеление, только тогда требуемый запрос на исцеление претворяется в жизнь. Таким образом, в излечении принимают участие суггестивные воздействия.

Для подобного явления не требуется какой-то особой «силы», как это принято изображать. Спонтанное или совершенно нормальное выздоровление — процесс, которому мешает вовсе не слабость, но отсутствие обращения с полной убежденностью, всем сердцем: «Исцеление, вот что со мной происходит!» Именно потому мы так высоко оцениваем МРЗН; он дает в руки одну из многих возможностей (если выражать это словами) регулирования процесса исцеления и взаимодействия с ним.

При этой терапии затрагиваются не только рефлекторные зоны, то есть телесный уровень, происходит расширение познавание и использование соответствующих уровней.

Болезнь имеет смысл! Она принадлежит жизни, является ее значительной составной частью, поскольку без болезней любовь к жизни и стремление к исцелению, к состоянию «здоровья», не было бы так глубоко в нас запрограммировано.

II. Что нужно знать о ногах

1. Человеческая нога: строение, функции, деформации

В процессе развития человека произошло разделение функций руки и ноги. Тогда как рука приобрела специализацию органа хватания, стопа человека оказалась чисто опорным органом.

Основным элементом стопы является ее свод. Стопа делится на предплюсну, плюсну и пальцы. Благодаря ей опора ноги эластична и способна к согласованным движениям. Свод стопы образуется вследствие особого расположения костей. Они удерживаются в требуемом положении прежде всего благодаря многочисленным мощным связкам. Продольный свод стопы поднимает внутренний край ноги между пяткой и головкой первой кости плюсны. Поперечный свод стопы образуется благодаря форме клиновидных костей.

Если напряжение мышц и связок ослабевает, свод стопы опускается, возникает ее деформация.

Благодаря своду стопа эластична, благодаря суставам и мускулам она подвижна. Сравнительно большой подвижностью обладают суставы пальцев и голеностопные суставы. В верхней части голеностопного сустава, между таранной костью и костями голени, осуществляются движения сверху вниз и снизу вверх; в нижней части голеностопного сустава, между пяточной и таранной костями, осуществляется движение ноги, ее качание — внутрь и наружу.

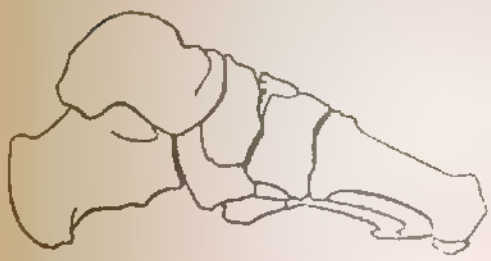
Все суставы стопы зафиксированы и удерживаются связками. В средней части стопы они настолько тугие, что соединения между костями обычно, несмотря на

Нормальная стопа

Плоск стопа

Нормально

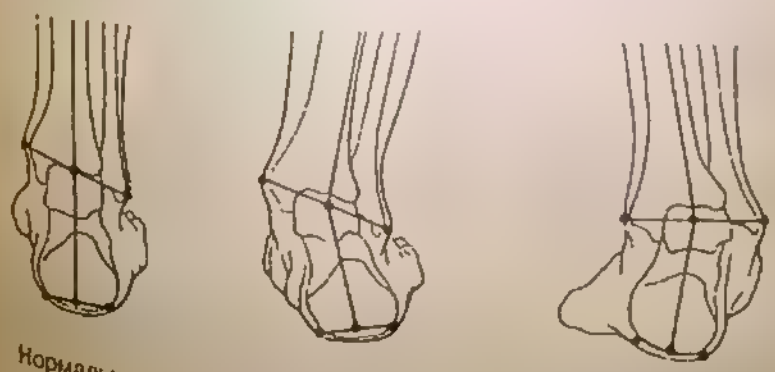
Нормальная стопа | Плоская стопа | Полая стопа | Сочетание плоскостопия с наружной косолапостью



Здоровая стопа (свод стопы) с внутренней стороны

Сломанная стопа с внутренней стороны

ИЗОГНУТАЯ СТОПА



Нормально | Внутрь | Наружу

некоторую эластичность, не отличаются подвижностью.

Ноги двигаются благодаря коротким мышцам пальцев, подъем ноги и подошвы — длинным мышцам голени.

Нетренированные мышцы ног являются причиной весьма многочисленных деформаций стопы. По всем подобным вопросам рекомендуется обращаться к ортопедам. Наиболее часто встречаются следующие деформации: наружная косолапость, плоскостопие, стопа с плоским поперечным сводом. Сочетание этих недостатков — почти правило.

Под наружной косолапостью понимают Х-образное отклонение пятки наружу или внутрь. У маленьких детей это отклонение нормальное, у детей школьного возраста — уже нет.

Плоскостопие наступает в результате слабости мышц или связок. Напряжение продольного свода стопы уменьшается. Если оно вообще отсутствует, налицо классическая форма плоскостопия.

При понижении поперечного свода стопы возникает деформация, получившая название «стопа с плоским поперечным сводом». Причиной могут послужить генетические факторы, слабые мышцы и связки, слишком узкая остроносая обувь, недостаток движения.

Повышенное напряжение мышц, сухожилий и связок в стопе ноги определяет «полую стопу».

2. Правильная обувь — «Покажи свои ноги, покажи свою обувь»

Для здоровья ног огромное значение имеет вид обуви. Уже с очень давних времен человек старался уберечь свои ноги от повреждений, от пыли и грязи, от пере-

охлаждения. С си
ким материалом,
странах ограничи
ми. В такой обуви
ко и свободно, ни
кожи.

С течением врем
мые формы; хуже
клюва. Масса люд
переменчивой мод
населения до сих
несмотря на поним
неподходящая обу

Последствия же
распухшие ноги, на
вые заболевания но
ниченная подвижно
ярко выраженные
ланс!

И это происходит
гается обширный а
но и привлекательн
тей. Когда вы собер
думайте о том, что
ет. Поэтому при пр
кие чулки, в проти
тесными.

Сразу же лучше
себя чувствуете неук
ственная пара имен
хочется.

Всегда, когда ест
ки или колготки из
шерсти. Любое иску
шие ноги, нога стан
температуре около
чатобумажные носки

охлаждения. С самого начала ноги оборачивали мягким материалом, главным образом кожей; в теплых странах ограничивались переплетенными сандалиями. В такой обуви нога человека могла двигаться легко и свободно, ничто не препятствовало испарениям кожи.

С течением времени обувь приобретала все мыслимые формы; хуже всего для ног была обувь в форме клюва. Масса людей принесла свои ноги в жертву переменчивой моде! К сожалению, основная часть населения до сих пор не проявляет благоразумия, несмотря на понимание того вреда, который наносит неподходящая обувь.

Последствия же могут быть очень неприятными: распухшие ноги, нарушение кровообращения, грибковые заболевания ног, ослабление мускулатуры и ограниченная подвижность; мозоли, скрюченные пальцы, ярко выраженные деформации стопы. Печальный баланс!

И это происходит при том, что покупателям предлагается обширный ассортимент не только «здоровой», но и привлекательной на вид обуви для взрослых и детей. Когда вы соберетесь отправиться за покупкой, подумайте о том, что нога к вечеру обязательно распухает. Поэтому при примерке надевайте носки, а не тонкие чулки, в противном случае новые туфли окажутся тесными.

Сразу же лучше отказаться от обуви, в которой вы себя чувствуете неуютно, даже если это оказалась единственная пара именно такой формы и цвета, как вам хочется.

Всегда, когда есть возможность, носите носки, чулки или колготки из хлопка, настоящего шелка или шерсти. Любое искусственное волокно нарушает дыхание ноги, нога становится влажной и холодной. При температуре около +15°С рекомендуется носить хлопчатобумажные носки или чулки.

3. Уход за ногами

Что общего у ног и автомобиля? То и другое — важнейшие средства передвижения. Чем они различаются? Ноги незаменимы! Мы не можем без них обойтись, они служат нам верой и правдой. И все-таки с ними так часто обращаются небрежно. Даже тот, кто старательно ухаживает за руками, лицом и телом, часто забывает о ногах.

Последствия больших нагрузок и недостаточного ухода дают о себе знать. Потливость ног, мозоли, потертости, шершавая, растрескавшаяся кожа и множество других более легких или тяжелых нарушений вовсе не облегчают жизнь. Если на такие ноги надеть замечательные, но, к сожалению, «немного» тесные туфли, возникает мысль о добровольной камере пыток.

Сколько вам хотелось бы прожить? Сколько лет еще вашим ногам придется носить вас? И что вы собираетесь сделать, чтобы помочь им? Вот несколько рекомендаций.

Само собой разумеется – ежедневное основательное мытье для детей и взрослых. Рекомендуется применять нейтральные или слегка кислые моющие средства; щелочное мыло размягчает и без того измученную обувью и чулками кожу, его применять не рекомендуется. После мытья ноги следует тщательно обсушить, не забывая вытереть между пальцами. Если же кожа очень сухая, стопы и голень следует ежедневно смазывать жирным кремом или хорошим растительным маслом (например, пшеничным и оливковым маслом, в соотношении 1:3), хорошо массировать, прежде всего в области пятки.

Трещины на ороговевшей коже заживают плохо, часто появляются вновь. В данном случае желательно размягчить кожу: купите в аптеке жидкое мыло, берите по одной столовой ложке для ежедневной горячей

ванны. После нее смажьте трещины мазью из оленьего жира и наденьте хлопчатобумажные носки.

Кроме ежедневного мытья каждый должен устраивать своим ногам еженедельную специальную ванну с применением щетки. Для этого необходимо налить воду в емкость, чтобы вода доходила до середины голени. Добавить в воду две столовые ложки фруктового уксуса, который поддерживает кислотную защиту кожи ног. Поставьте ноги в теплую воду, подвигайте ими, распрямите, напрягите пальцы, подвигайте ими, просто подержите их в воде несколько минут. Потом возьмите мягкую щетку и начинайте массаж с пальцев непрерывными движениями: от пальцев — под колено; так же массируйте подошву и икроножные мышцы.

Затем тереть щеткой ноги и голень несколько минут, ороговевшие участки кожи потереть пемзой или рашпилем. Поставить ноги в другую емкость (таз) с холодной водой на 15–30 секунд или облить их холодной водой. Затем как следует вытереть, обсушить. После теплой ванны ваши ноги в течение получаса выделяют пот, поэтому кремом их рекомендуется намазать позднее.

После ванны ногти на ногах размягчились, их можно обрезать, не нарушая целостность. Ногти на ногах всегда обрезают по прямой и не очень коротко! Прежде всего, не вырезайте глубоко уголки ногтя на большом пальце: это может привести к врастанию ногтей в тело и очень болезненным воспалениям. Врастание ногтей может послужить причиной частых головных болей!

Вросшие или загноившиеся ногти не лечите сами! Это проблемы врача или специалиста по уходу за ногтями.

4. Гимнастика для ног

Полный уход за ногами предусматривает также и регулярную гимнастику. Даже если человек весь день про-

вел на ногах, это не гарантирует достаточной их трени-
ровки. Гимнастика обеспечивает подвижность ног, уве-
личивает мощь и силу мышц стопы и голени, предуп-
реждает повреждения, а также помогает от них изба-
виться.

Кроме того, на стопу две трети времени в течение
дня надета обувь, которая значительно ограничивает
подвижность стопы. Пользуйтесь любой возможностью
снять обувь, носите дома открытые домашние туфли
или ходите в носках, часто делайте гимнастику для ног
(босиком!).

Вам на выбор предлагаются очень действенные уп-
ражнения:

1. Стоя на полу, приподняться на цыпочки, мед-
ленно опустить пятки. Быстро подняться на цы-
почки и медленно опустить пятки, повторить 5
раз (развитие икроножных мышц).

2. На цыпочках несколько раз пройтись по комна-
те.

3. «Ход гусеницы». Стоя на полу всей подошвой
ноги поставить параллельно друг другу. Дви-
гать стопами, подражая двигающейся гусенице.
Сначала разгрузить переднюю часть стопы, вы-
тянуть ее вперед. Теперь нужно разгрузить пят-
ку. Массу тела перенесите на пальцы. Пятку
как можно ближе подтяните к пальцам. Снова
разгрузить переднюю часть стопы и передви-
нуть ее вперед. Не теряя полностью контакта с
полом, отклонять ногу вправо и влево, перено-
сящая ее, и, двигаясь таким образом, пройти не-
сколько метров вперед и назад (воздействие на
короткие мышцы).
Если стоя это упражнение не получается, попы-
тайтесь сначала выполнить его сидя.

4. Попытайтесь пальцами стопы поднять с пола как можно выше мелкие предметы, лежащие на полу, например бумажную салфетку, карандаш и т. д. (Развиваются мышцы сгибателей пальцев.)

5. Выполнять стоя или сидя. Положите на пол тонкий платок. Встаньте на его край. Попытайтесь движением пальцев передвинуть платок назад, под ступню.

6. Обратным движением медленно верните платок в исходное положение (нагрузка на мышцы разгибателей пальцев).

7. Сидя, ноги вытянуть вперед. Переднюю часть стопы и пальцы с силой поднять вверх, немного так подержать, как можно дальше отвести вниз. Повторить несколько раз.

8. Поднять внутренние края стоп, так, чтобы подошвы были обращены друг к другу. После этого поднять наружные края стоп, даже в районе пятки! Повторить несколько раз.

9. Комбинируйте упражнения 7 и 8, вращайте стопы: поднять вверх внутренний край, переднюю часть стопы, наружный край, затем с силой опустите переднюю часть стоп. При этом пальцы ваших стоп должны описать большой круг; повторить это движение несколько раз, затем сделать то же самое, но в обратном направлении.

10. Пальцы стоп с силой сжать, затем с силой растопырить (развитие мускулатуры пальцев). Повторить несколько раз. Если упражнение сразу не получается, вначале можно помогать

руками. Из-за узкой обуви многие разучились выполнять такие движения. При частом повторении этого упражнения подвижность и ощущение движения можно повысить; пальцы тренированных ног растопыриваются, как пальцы на руках!

11. Пальцы обеих ног одновременно несколько раз согнуть, а затем растопырить, потом это же упражнение выполнять попеременно, сначала пальцами левой, потом правой ноги, и наоборот (развитие координации).

12. Сидя: большим пальцем правой ноги провести по левой голени — вверх, желательно — до колена; затем большим пальцем левой ноги повторить это же упражнение на правой голени. Попытаться сделать то же самое пятками, при этом сидеть прямо (координация стопы и всей ноги).

13. Напряжение стоп.
Обе ноги выпрямлены, стопы полностью на полу. Прижимая пятку к полу, попытайтесь максимально отвести внутрь и вверх переднюю часть стопы так, чтобы ее наружный край касался пола. Теперь прижмите к полу пальцы, внутренний край стопы при этом остается в воздухе. Повторить то же другой ногой. Сделать несколько упражнений.

14. Пятки с силой прижать к полу, наружный край стопы по возможности поднять, внутренний край — на полу.
То же повторить другой ногой, ноги при этом остаются прямыми, колени не сгибать!

15. Попеременно повторять упражнения 13 и 14. Пятки всегда неподвижны, и только передняя часть стопы наклоняется к внутреннему, затем

к наружному краю; повторить несколько раз, сначала правой ногой, потом левой, потом обе ноги — друг к другу, потом — друг от друга. Ноги и все тело остаются совершенно прямыми, в полном покое, никаких наклонов, спину не горбить, колени не сгибать (воздействие на короткие и длинные мышцы, развитие координации).

Если не все получается сразу, если передняя часть стопы плохо перемещается относительно пятки или вовсе не перемещается, вначале ногам можно помогать руками. При этом можно сесть, ноги упираются в пол, верхняя часть туловища наклонена. Одной рукой поддерживать пятку, другой помогать передней части стопы совершать движения внутрь и наружу. Вначале эти движения выполняют с помощью рук, потом руки только направляют.

16. Положить на пол веревку или тонкий свернутый шарф; ноги на расстоянии 15 см одна от другой. Ухватить пальцами ноги шарф или веревку и держать их.

17. Это же упражнение сделать сидя. Шарф захватить пальцами, ноги выпрямить, поднять с пола вместе с шарфом, шарф туго натянуть. Недолго оставаться в этом положении, повторить несколько раз.

18. Сидя: передняя часть стопы на полу, пятки поднять максимально высоко. При неподвижных пальцах ног и коленях двигать пятками попеременно внутрь-вверх и наружу-вверх. Движение выполняется сначала по отдельности каждой ногой, потом одновременно обеими ногами, потом попеременно (воздействие на короткие и длинные мышцы).

19. «Боковая прогулка». Стоять прямо. Нагрузка на пятки. Обе передние части стопы подняты, поворот вправо. Остановка. Теперь перенести нагрузку на переднюю часть стопы, поворот пяток вправо.
Пальцы вверх, вправо; пятки вверх, вправо. Таким образом пройти вбок несколько метров, затем пройти обратно, влево, при этом пальцы и пятки поднимать как можно выше, тело держать прямо.

20. В конце еще раз на цыпочках обойти всю комнату.

21. С музыкой заниматься гимнастикой веселей!

5. Применение лечебных средств

В те времена, когда врачи и лекарства были редки и дороги, люди научились помогать себе домашними средствами. Очень многие старые домашние средства в наше время выглядят по-новому.

Нас интересуют, в частности, такие, которые используют рефлекторное попеременное воздействие на ноги и тело человека. Самые важные и широко используемые средства: компрессы, обертывание стоп и голеней, уксусные носки, ванны для ног, попеременные ванны с горячей и холодной водой, ванны для ног с щетками, обливание водой, сухие щетки, прикладывание к ногам лечебных трав, хождение босиком, лечение росой, гимнастика для ног, различные виды массажа и многое другое.

Компресс

Средство, которое должен знать каждый, — это компресс на стопы и голени. Очень просто и действенно.

Требуемые материалы: фланелевая и шерстяная ткань, ведро и холодная вода.

Подготовка: для компресса приготавливают шерстяную ткань и две фланелевые пеленки. Пациент ложится на кровать, кладет обнаженные ноги на шерстяную ткань. Фланелевую пеленку окунают в холодную воду, выжимают так, чтобы с нее не капало и в то же время она оставалась достаточно влажной. Пациента просят поднять ноги. На шерстяную ткань кладут влажную пеленку и на нее ногу. Для взрослых пеленку расстилают по всей длине, для детей складывают в несколько раз. По возможности без складок оборачивают мокрой пеленкой стопу и голень, поверх оборачивают шерстяной тканью. То же самое проделывают и со второй ногой. Такой компресс применяют для снятия жара.

Как только компресс начнет нагреваться, его следует заменить. Если жар очень сильный — достаточно 5 минут. В других случаях менять компресс через 10, 15 и 30 минут.

Как менять компресс: ведро с довольно холодной водой поставить у кровати. Одеяло откинуть с ног, снять с ног компресс. Мокрую тряпку опустить в холодную воду, отжать, слегка потереть и снова обернуть ею ногу. Наружную шерстяную тряпку вернуть на место. Ту же самую процедуру повторить со второй ногой; работать быстро!

Если у пациента с высокой температурой ноги холодные или он замерзает — компресс ставить на голени, на стопы мокрую тряпку не наворачивать, но обмотать их сухой шерстяной тканью.

Этот же компресс оказывает согревающее действие, вызывает потение, если ткань опустить в холодную воду и сильно отжать. Влажной тканью, как описано выше, по возможности без складок обернуть стопы и голени и оставить на 0,5–2 часа. Если пациент заснет, можно держать дольше.

Если больной замерз или компресс кажется ему слишком холодным, поверх первой мокрой тряпки к стопам прикладывают бутылку с горячей водой, все это заворачивают шерстяной тканью. Больного тепло укутать!

Компресс держать от 10 до 45 минут, пока больной не вспотеет. В зависимости от самочувствия и состояния кровообращения можно оставить компресс на 10–15 минут, больной должен пропотеть. После этого последовательно обтирать больного холодным влажным полотенцем: лицо, руку, другую руку, ногу и т. д.; каждый раз насухо вытирать. При этом остальная часть тела остается укрытой. По окончании процедуры одеть на него свежую рубашку, закутать, дать не менее часа спокойно отдохнуть. Такой компресс можно делать максимально дважды в день с минимальным промежутком времени между ними 4 часа во избежание слишком большой нагрузки на систему кровообращения.

Ванны

Не следует недооценивать действенности ножных ванн. **«Ножная ванна по нисходящей»** снижает жар. Возьмите достаточно большую емкость. В ней должно хватить места, чтобы удобно поставить обе ноги, вода должна доходить до голеней.

Начинайте с теплой воды, медленно добавляйте холодную. При этом тело должно быть хорошо укутано, замерзать нельзя!

Согревающе действует **«ножная ванна по восходящей»**. Начинать с чуть теплой воды, добавлять все более горячую, пока можно терпеть. Продолжительность: 10–15 минут.

Эта ванна очень хорошо действует, если человек не может заснуть из-за того, что у него не согреваются ноги.

Способствует кровообращению **«переменная ванна»**. Приготовить две емкости — с теплой и холодной водой. Начинать с теплой — 2–3 минуты, затем опустить ноги в холодную воду на 15–30 секунд. Повторить 3–5 раз, заканчивая холодной водой. Вытереть ноги (можно и не вытирать их), надеть хлопчатобумажные и шерстяные носки, лечь в кровать и пропотеть!

III. МАССАЖ РЕФЛЕКТОРНЫХ ЗОН НОГ (МРЗН)

1. Возникновение и развитие МРЗН

От болезней и боли люди страдали издавна. Они пытались найти средства защиты. Идет ли речь о высокой культуре или о примитивном племени, всегда находятся указания на попытки людей помочь друг другу в этом.

Сильная боль — нечто столь доминирующее, что все остальное кажется неважным. Остается единственный существенный интерес — как избавиться от этой боли.

Уже в памятниках древних культур находят доказательства тому, что для борьбы с болью применялось

воздействие на конкретные точки на руках и ногах или по всему телу. Китайцы с очень давних времен обладали глубокими знаниями в этой области. Они стали основоположниками меридионального массажа и акупунктуры.

В европейских культурах также имели понятие об этих точках. Знание о них широко распространялось в народе, становясь семейным.

У многих индейских племен массаж таких точек входил в ассортимент услуг, оказываемых каждым хорошим специалистом по медицине.

В начале нашего столетия доктор Фицджеральд в Америке разработал свою «терапию по зонам». Он делил человеческое тело на десять продольных зон, причем каждый участок руки и ноги взаимосвязан с органами, лежащими в этой зоне.

Много научных исследований в этом направлении провели доктор Райли с сотрудницей. С ними несколько лет сотрудничала Юнис Д. Ингхем, которая ввела понятие о МРЗН в своих книгах «Истории, которые могли бы рассказать ноги», «Истории, которые рассказали ноги»

Юнис Ингхем обучила немецкую массажистку Хайну Маркхардт массажу рефлекторных зон ног, а та привезла свои знания в Европу, обогатив массаж собственными дополнениями

Именно этой разновидностью массажа впоследствии занимались многие врачи, терапевты, заинтересовавшиеся дилетанты. Не все полученные знания совпадали. Рекомендации по воздействию отличались друг от друга, как и объяснения механизмов воздействия. Ни в коем случае нельзя считать, что на сегодняшний день развитие метода завершено; тот, кто интенсивно занимается этой проблемой, всегда найдет нечто новое благодаря собственным и чужим ногам.

Специальное же место, соответствующее той или другой части органа, точная локализация всех нервов

...и другие «тонкости» ...ными могут заниматься ... ...кие большую практику

2. Суть и действие

Чтобы понять действие ... ...ей зависимости, очень в... ...ния.

Большим и важным ... ...ожа. Она соединяет нас... ...граничивает от нее. Обще... ...екции, например защи... ...льность к боли и темпе... более интересным являет...

На коже по всей пове... ...кие места, которые соотв... ...ами человека, и на эти ме...

Сравнительно просто по... ...ри рассмотрении так на... ...екторных зон. Существу... ...рых внутренние части о... ...ка снабжаются из одной с... ...ое тепла и холода и мас... ...рефлекторных зон, воздей... ...ка, улучшает его кровосн... ...менна построены общепр... ...ие, как «массаж рефле... «массаж соединительных т... ...ик по Корнелиусу» и дру... ...йствие на «зоны голов... ...ря нервно-рефлект... ...ительно труднее ... ...ки, как акупунктура

и другие «тонкости» подобного рода — вопросы, которыми могут заниматься лишь опытные эксперты, имеющие большую практику.

2. Суть и действие МРЗН

Чтобы понять действие МРЗН и возникающие при нем зависимости, очень важно усвоить некоторые знания.

Большим и важным органом человека является кожа. Она соединяет нас с окружающей средой и ограничивает от нее. Общеизвестны ее многочисленные функции, например защита, теплорегуляция, чувствительность к боли и температуре. В нашем случае наиболее интересным является следующее.

На коже по всей поверхности тела существуют такие места, которые соответствуют определенным органам человека, и на эти места можно воздействовать!

Сравнительно просто понять это обстоятельство можно при рассмотрении так называемых сегментарных рефлекторных зон. Существуют такие участки тела, на которых внутренние части органа и его наружная оболочка снабжаются из одной сегментарной зоны. Применение тепла и холода и массаж одной из сегментарных рефлекторных зон, воздействуя на соответствующий орган, улучшает его кровоснабжение. На знании этого феномена построены общепризнанные системы терапии, такие, как «массаж рефлекторных зон по Кольраушу», «массаж соединительных тканей», «массаж нервных точек по Корнелиусу» и другие. Сюда же относится воздействие на «зоны головы», которое осуществляется благодаря нервно-рефлекторным путям.

Значительно труднее понять такие формы терапии, как акупунктура, меридиональный массаж и

массаж рефлекторных зон. Все названные формы в своих основных чертах используются с давних вре мен. Высокая степень их воздействия неоспорима Однако никто не может объяснить во всех подробно стях, как реализуется это многообразное и хорошо регулируемое воздействие. Поэтому подобные форм воздействия относят к большому разделу «практи ческой медицины».

Хотя, измеряя сопротивление кожи и другими пу тями, можно определить точное прохождение мер дианов или расположение точек акупунктуры и реф лекторных зон, до сих пор не удалось получить так называемого научного доказательства их существова ния. Невозможно доказать, чем объяснить часто ошеломляющие результаты применения этих форм воз действия. Не удается определить, какими путями распространяется раздражение. До сих пор не сумели выделить соответствующее вещество, субстрат, не на шли ничего!

Тот факт, что человек не может увидеть акупунктур ные точки, меридианы и рефлекторные зоны (только наиболее чувствительным и способным к этому людям удавалось увидеть их, хотя и точки, и зоны «чувствуют ся» и поддаются измерению), подкрепляет теорию воз действия через энергетические поля и траектории. Они существуют только у живых людей, при вскрытии тру пов их обнаружить не удалось.

Можно сказать, что мы еще не обладаем техничес кими возможностями, способами и т. д., чтобы полу чить их изображение, полностью представить их себе

Поэтому давайте в данном конкретном случае исхо дить из того, что при МРЗН раздражение, возбужде ние, распространяется не первично, в физическом теле, а в «энергетическом теле» человека. О существо вании такого тела говорится еще в Библии, некоторы могут видеть энергетические тела живых организмов

фотографии Кирлиана дают наглядное доказательство. Болезни, душевные и духовные, так же как и телесные, вызывают изменение частоты колебаний, изображение изменяется.

Если слишком высокая или слишком низкая частота при соответствующем воздействии нормализуется, человек выздоравливает, картина его «энергетического тела» также изменяется.

Именно МРЗН является действенным средством гармонизации и стабилизации частоты колебаний энергии тела.

Сравним энергетическое тело человека с землей, а его энергетический баланс с водным балансом нашей планеты.

Из воды вышла первая жизнь, от нее зависит дальнейшая жизнь на планете, от воды в нужном количестве и состоянии (пар, вода, лед).

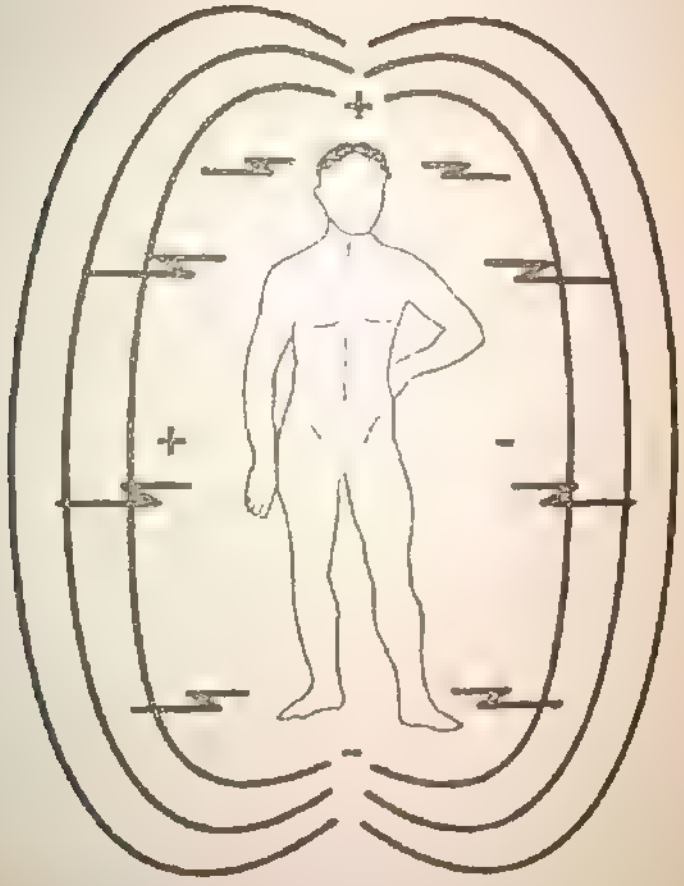
Зрительно представим себе все водные богатства земли, от родников до морей, от тропических влажных лесов до Северного полюса, от болот до подземных водных источников пустыни и влаги в воздухе. Вспомним сообщения о засухах и наводнениях. В нужном количестве и в нужном месте вода приносит жизнь, если же пропорции нарушаются, смерть.

То же самое можно сказать о тонкой энергии нашего тела. Она определяет жизнь, формирует, питает ее. Если же что-то нарушается, если она распределяется неверно, возникают «засухи» и «наводнения». Речь идет о больших и малых катастрофах здоровья.

Связанная с определенным органом, эта тонкая энергия (биоэлектромагнитная, плазменная и т. д.) обуславливает появление оттенков на фотографиях Кирлиана. На этих снимках находят такие зоны, колебания частоты которых отличаются от колебаний частоты всего тела; зоны, в которых энергетическая ситуация несколько изменена. Восточная медицина в та-

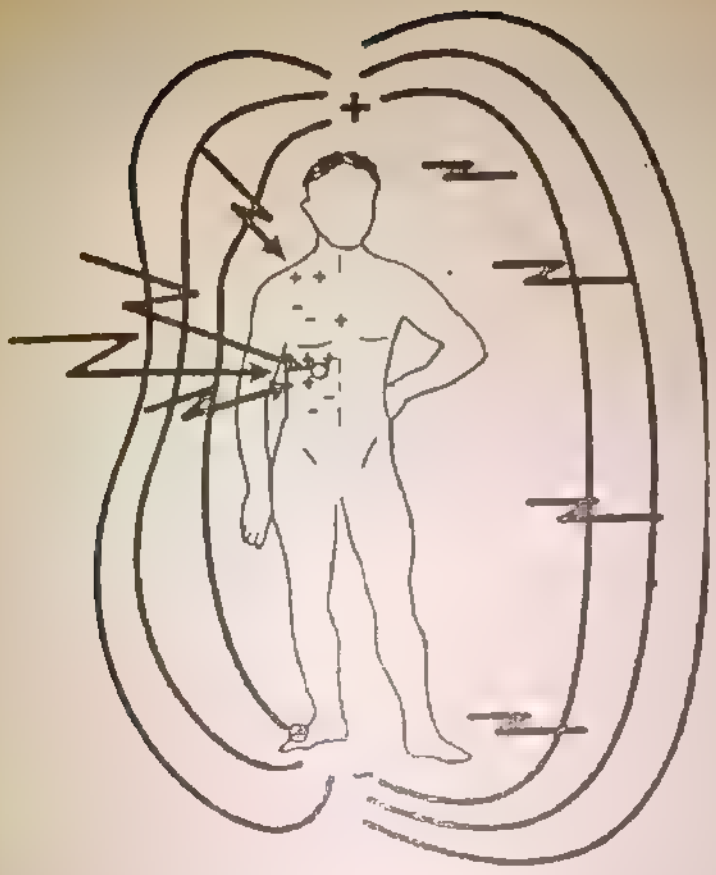
ких случаях говорит, что та или иная зона, участок, находится в состоянии наполненности или пустоты, «Инь» или «Янь», ей требуется дополнительная энергия или же ее надо отвести.

Очень хорошо на энергетическую ситуацию влияет МРЗН.



1. Здоровый человек, гармония.

Идеальное состояние напряжения биоэлектрической и маг-
магнитной энергии, все органы функционируют оптимально.



2. Действие помех. Заболевание.

(Пример: раздражение — сжатие желчного пузыря.)

Нарушающее воздействие вызывает местное — небольшое или большое — изменение силового поля, изменение напряжения и частоты. Зона, соответствующая данному участку тела, «жалуется», соответственно реагирует и рефлекторная зона.

Человек «не в форме»!

Изменение энергетической ситуации вызывает смещение потенциала, вследствие чего кислотно-основное равновесие тела нарушается. Жидкости тела изменяют свой заряд и скорость течения. В результате уменьшения общего напряжения ухудшается самочувствие. Вначале все эти неполадки накапливаются. Речь идет о кристаллических отложениях, раство-

римых веществах, холестерине и многих других веществах в различных зонах тела, включая рефлекторные.

Если из рефлекторных зон поступает возбуждение, происходит изменение энергетической ситуации.

3. Лечение.

а) Стимулирование кровоснабжения.

Сначала под давлением срабатывают нервные рефлексы. Они воздействуют прежде всего на кровоснабжение рук и ног, вторично улучшается общее кровоснабжение тела.

При этом под действием прикосновения, а чаще боли происходит осознанный или неосознанный ответ, реакция на событие.

б) Влияние напряжения и частоты колебаний.

Через энергетический рефлекс под действием других стимулов дело доходит до энергетического сдвига, до своего рода «мини-шока» в рефлекторной зоне. Это действует как запуск возбуждения, происходит воздействие на участок тела, соответствующий данной рефлекторной зоне.

Таким образом, возбуждение рефлекторной зоны индуцирует увеличение или уменьшение напряжения в соответствующем органе, влияет на частоту колебаний.

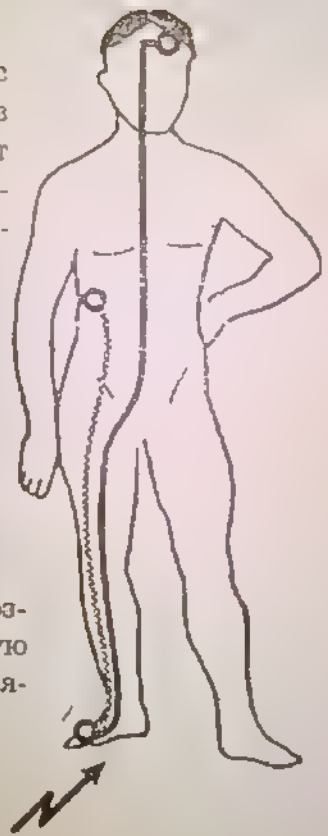
в) Энергия подведена.

Ноги, имеющие большой отрицательный заряд (см. рисунок ниже), способны воспринимать положительно заряженную энергию непосредственно из окружающей среды, например с пола. Руки, наоборот, заряжены: положительно (правая) и отрицательно (левая). При МРЗН часть своего заряда они отдают ногам, при этом вся энергетическая система приходит в движение. При массаже стоп другим человеком этот эффект может быть значительно сильнее, чем при самомассаже.

Зафиксированная и заблокированная отложениями энергия в рефлекторной зоне при массаже высвобождается, человек может ею пользоваться.

г) «Белое пятно».

Суть и действие МРЗН соответствуют современному уровню нашего знания, а точнее «незнания». В этой области предстоят еще большие физико-медицинские исследования.



Энергетический рефлекс индуцирует напряжение в требуемый орган и влияет на частоту колебаний преимущественно в той же половине тела.

Нервное возбуждение поступает в мозг, улучшает кровоснабжение, делает процесс осознанным. Основная часть нервного возбуждения переходит на другую сторону тела.

Рука, производящая воздействие, привносит новую энергию и высвобождает связанную энергию тела.

Белое пятно: все то, чего люди еще не знают о действии МРЗН.

3. Области и границы применения МРЗН

При воздействии на рефлекторные зоны стоп прежде всего важно знать, чего можно достичь:

— заметного повышения частоты требуемого диапазона зона (активизация, повышение жизненного тонуса);
— целевого понижения частоты (успокаивающее воздействие);
— повторной помощи в гармонизации здорового тела.

Для этого недостаточно знать места расположения зон. Требуется понять состояние человека в совокупности, чтобы осторожно, в нужной мере применяя имеющиеся в вашем распоряжении средства, добиться гармоничного равновесия с целым энергетическим напряжением.

Что такое равновесие, легко вообразить, представив себе весы. Подумайте о том, что обе чаши весов заполнены одинаковым грузом: вы достигли равновесия. Его легко нарушить, добавив груз на одну чашу весов или убрав его.

Если на одну чашу весов что-то добавили, то дисбаланс, с логической точки зрения, устранить очень легко — просто удалить добавленное.

Перенесем этот пример на человека: например, на человека воздействует вирус гриппа, он тяжело заболевает. Его организм воспринимает вирус как помеху и старается избавиться от него. С этой целью поднимается температура, при ней вирус погибает. Человек избавляется от «лишнего веса» самым быстрым способом.

Часто человек думает не так, как его тело. Он пытается устранить дисбаланс тела, добавив какой-то груз на другую чашу весов. Как правило, это препараты, ко-

торые обладают жаропонижающим действием, но не могут уничтожить вирус гриппа.

Каждый довесок к предыдущему довеску на другой чаше весов — для компенсации — создает видимый баланс, но долго подобным образом весы не выдержат. Перегрузка ведет к разрушению.

Другой пример: после длинного напряженного рабочего дня чаша весов опускается — стресс, усталость и голод отняли все силы, тело требует еды и сна. Но человек решает: сегодня у меня нет времени на отдых. Кофе и сигареты в «достаточном количестве» устраняют ощущение голода и усталости; равновесие, казалось бы, устанавливается. Но это только кажущееся равновесие, поскольку обе чаши весов полегчали. Такое двустороннее уменьшение нагрузки человек может проделывать неоднократно, без видимого вреда, до того момента, когда прекратится любая нагрузка.

И тогда все удивляются: как же так, он всегда был таким здоровым?

Мы хотели бы, чтобы вы задумались! Мы хотели бы обратиться к вам с призывом никогда не удовлетворяться кажущимся, видимым равновесием! Рассматривайте свое тело как вспомогательное техническое средство, которое вы имеете в своем распоряжении на время вашего пребывания на Земле. Реализация энергии, возможность передвижения, средства связи — ни одно живое существо не имеет столько преимуществ для своего развития.

На примере весов, взятых в качестве измерителя нагрузок и их равновесия, можно ясно понять, что каждая мера по уходу, каждое средство помощи только тогда окажут действенную помощь, когда они направлены в нужную сторону. Ни один дилетант, неспециалист, не в состоянии определить, что же необходимо в данном конкретном случае. При заболевании решение всех вопросов входит в сферу компетенции врачей или целителей-практиков.

И все-таки каждый должен стремиться к пониманию существующих взаимозависимостей, стараться удержать равновесие, полное напряжения.

Внимание: границы самомассажа и массажа с партнером!

Несмотря на большую пользу от МРЗН, существуют некоторые случаи (их совсем немного), когда применять его нельзя. Это:

1. Состояние самих ног: раздражения в виде сыпи, ярко выраженного грибкового заболевания, воспаления, признаки подагры (опухоли), открытые потертости, ожоги, зоны резкой боли и т. д.
2. Любые инфекционные заболевания.

Только при большом опыте и знаниях можно применять массаж:

1. При любом виде тяжелой ярко выраженной болезни.
2. У беременных женщин.
3. У очень маленьких детей и глубоких стариков.

4. «Естественный» МРЗН. Бег босиком (хвалебная песнь ногам)

Ноги, в частности подошвы ног, — это «точки, места контакта» жизни. Не просто контакт с полом, землей непосредственным местом пребывания — через ноги возможен контакт с окружающей средой, с тем, что от нас удалено.

Нам бы не помогли ни глаза, которые видят далеко, ни уши, которые хорошо слышат, ни руки и пальцы, которые норовят все «схватить», если бы не ноги, которые донесут нас до всего. Именно они обеспечивают нам свободное пространство, помогают убежать от

опасности, обеспечить безопасность нашей жизни. Наши ноги: от них во многом зависит наше свободное и радостное восприятие мира — нашей Земли, которую мы можем обойти.

Они исполняют и роль посредников. Пока мы любуемся красотами окружающего мира, они сообщают о внутреннем состоянии колен, подошвы и т. д.

Естественным МРЗН является бег босиком. В ходе эволюции человек научился ходить прямо на двух ногах. Это важнейший шаг на пути развития человека сегодняшнего.

Огромное значение ног для безопасности, для открытия окружающего мира, для освоения новых жизненных пространств можно понять, обратившись к людям, живущим на природе, к их образу жизни. Хотя первобытный человек не имел автомобиля, даже лошади, все-таки он расселился пешком — по всему миру. Босиком отправился он из Центральной Африки, чтобы распространиться по всей территории Земли (праматерь Люси).

Ни один вид животных, кроме обезьян, не обладает такими руками и ногами, как человек. Именно то, что человек «выпрямился», встал на обе ноги, послужило причиной развития мозга.

Кроме того, что масса тела внезапно переместилась на подошвы, прижала его к земле, увеличилась и стимуляция рефлекторных зон. Бегающий босиком предок современного человека нуждался, сам того не зная, в рефлекторных возбуждениях мозга; может быть, именно поэтому он стал быстрее развиваться?

С того времени и до наших дней подсознание человека научилось обращать внимание на различные ощущения ног при их контакте с землей. Развилась и была опробована система восстановления организма, как и возможность использования возбуждений, возникающих при беге босиком. Образовались рефлекторные зоны, заработали рефлексы и, в зависимости от

области применения, были соответствующим образом закодированы и введены в подсознание человека. Не используемые повторные рефлекторные воздействия были введены в сознание человека как боль, чтобы мы могли реагировать на них.

Мы еще очень недалеко отошли от бегавшего босиком человека. Поэтому наше тело не «забыло» ощущения, развившиеся в процессе эволюции в смысле ожидания воздействия на подошвы ног при ходьбе. Это значит, что, когда мы отправляемся в путь, наше подсознание ожидает, что тот или иной твердый предмет вопьется нам в подошву. Оно также ожидает, что такое давление рефлекторно отзовется на соответствующем участке тела. (При этом выполняются какие-то защитные функции, выдаются предупреждения обо «всех этих острых камнях».)

Начиная с момента возникновения защитных приспособлений для ног и кончая нашей современной обувью наши ноги все дальше и дальше отходили от природы.

И в наше время обувь принадлежит к повседневному обиходу, мы вряд ли когда-нибудь ходим босиком, а если и ходим, то слишком мало и редко. Когда нога заключена в ботинок, зафиксированное подсознательное ожидание при ходьбе не оправдывается. А ведь вы знаете, что такое неисполнившееся ожидание!

Боль берет за душу.

Современная обувь тем более не полезна, что нога в этой обуви целый день прикована к одной и той же поверхности — внутренней поверхности так называемой колодки.

Самой природой нога закодирована таким образом, что при ходьбе поверхность, по которой идет человек, все время изменяется. А на самом деле ноги заключены в неудобную обувь, они зафиксированы на одной поверхности, поэтому, как правило, вырабатываются лишь негативные реакции на рефлексы. В подсознании отсутствует ощущение выполненного ожидания, вместо этого

ощущается помеха исполнению. Дело может кончиться душевным конфликтом и телесной болезнью.

МРЗН хорошо имитирует бег босиком. Ноги (тело и подсознание) не распознают подмены, воспринимают массаж как нечто близкое к бегу босиком, что ведет к исполнению ожидания.

Таким образом, бег босиком — естественный МРЗН. Это следует запомнить, и при малейшей возможности: ходите босиком! Призыв: «вперед, бегом по мини-пляжу!»

С течением времени, пока проходит лето, прохладная осень, холодная зима, ноги все дольше и дольше заключены в теплые носки и непроницаемую для воздуха обувь: ботинки, сапоги.

Тот, кто жалуется на потливость ног, может сколько угодно петь свою песню: как это неприятно, когда ноги ледяные и влажные, несмотря на теплую обувь (хотя именно из-за нее). Обувь, не проницаемая для воздуха, сама на ноги не влезет.

Довольно часто люди жалуются на холодные ноги, хотя и без потливости. Едва ли существуют средства изменить сложившуюся ситуацию. На какое-то время помогают теплые ножные ванны, прогулки, гимнастика, подвижность во время работы. Если ноги длительное время не согреваются, остаются холодными, мы советуем обратиться к врачу.

Причиной холодных ног может быть и потеря контакта подошв ног с полом, поскольку ноги слишком плотно укутаны. Заложенная природой необходимость нагрузок, в частности на подошвы стоп, при простой ходьбе в течение дня не реализуется, поэтому не происходит соответствующего нервного возбуждения.

Занимаясь массажем рефлекторных зон, мы поняли, как можно воздействовать на любые участки тела путем воздействия на рефлекторные зоны ног. Это относится и к самим ногам. После массажа они согреваются.

Если человек сам не может провести массаж реф
лекторных зон и не имеет контактов с терапевтами,
которые бы сделали массаж за него, он может помочь
себе различными приспособлениями. Существует ог
ромное количество подобных приборов и вспомога
тельных средств, об их применении и действии вы
можете узнать из других источников.

Наш собственный совет тем, кто хочет сохранить зи
мой ноги теплыми: приобретите или сделайте сам
ящик шириной 50-60 см, длиной 80-100 см и 15 см
высотой. Насыпьте в него промытую смесь грубого пес
ка и различных по величине камушков (речная галь
ка). Должно быть несколько более крупных камней с
острыми краями. Как уже сказано, все хорошенько
промыть и высушить. В теплом месте квартиры, в ван
не или непосредственно у кровати поставьте так назы
ваемый песчаный пляж.

Как можно чаще пользуйтесь услугами этого «пля
жа», даже на короткое время. Естественно, босыми но
гами!

Вы быстро поймете, как полезно это иногда болез
ненное воздействие камушков на ваше тело. Ноги ста
нут теплыми и легкими. Крупные камни с острыми
краями вам нужны для того, чтобы воздействовать на
затвердевшие участки ноги (ороговевшую кожу).

Для пожилых людей рекомендуется рядом с ящи
ком поставить стул или стол. На них можно опереться
так легче сохранить равновесие. С их помощью быстр
снимается нагрузка, когда ноге в какой-то момент ста
новится слишком больно.

Очень помогает такой «пляж» детям — их здоро
вью, обучению и росту.

ЧАСТЬ В

ТЕОРЕТИЧЕС
ОСНОВОПОЛ

1. Как ориентир

На основе многоле
сегментотерапией,
видами энергетичес
тура, терапия магни
совершенно новое д
Это позволяет по
ваться. Обнаружени
зеленным участкам
ных знаний, в сущн

«Зоны» по Вайг

— «Гомункулус
располагают
дошвы. Это
жение зон.
— Эти зоны сос
тела на

ЧАСТЬ Б

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВОПОЛОЖЕНИЯ МРЗН

I. Как ориентироваться по СТОПЕ?

На основе многолетних интенсивных занятий МРЗН, сегментотерапией, хиропрактикой и т. д., различными видами энергетической терапии, такими, как акупунктура, терапия магнитного поля и т. д., мы разработали совершенно новое деление тела по зонам.

Это позволяет последовательно, поэтапно ориентироваться. Обнаружение рефлекторного соответствия определенным участкам тела на стопе не требует специальных знаний, в сущности, все это очень просто.

«Зоны» по Вайглхофер — Зодер-Файхтеншлагеру:

— «Гомункулус» стоп показывает, как зоны тела располагаются на соответствующих участках подошвы. Это помогает представить себе расположение зон.

— Эти зоны соответствуют в основном разделению тела на участки, мы обозначили их как кольца

тела и перенесли их на стопы. Зоны облегчают идентификацию места недомогания и разделение на рефлекторные зоны. Обозначение — BZ.

— Рефлекторной является каждая зона на ногах, по которой можно судить о соответствующем органе или системе органов в их функциональном единстве. Они, собственно, и являются зонами массажа. Обозначение — **RZ.**

— Зоны органов занимают строго очерченный участок в пределах каждой рефлекторной зоны, каждый орган, собственно говоря даже часть органа, отражен в них. Именно эти зоны и будут рассматриваться особенно подробно. Обозначение этих зон — **OZ.**

1. Гомункулус стоп

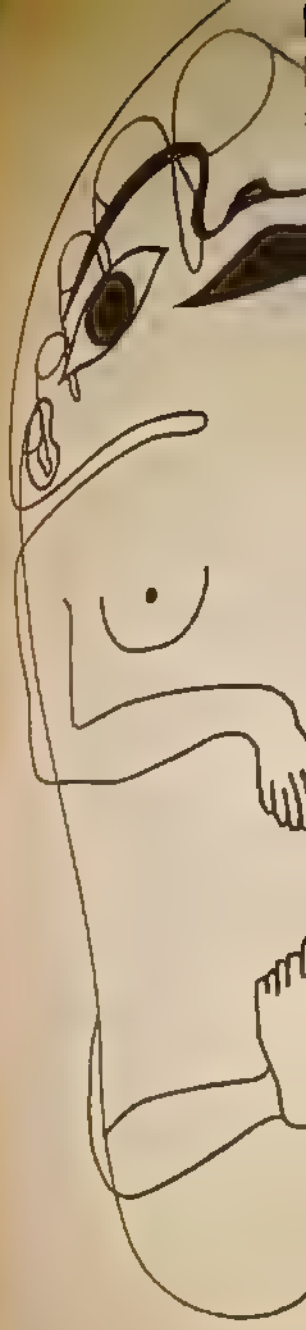
Как все гениальное, МРЗН в своей основе очень прост. Пользуясь многолетним практическим опытом и прямыми наблюдениями, мы можем проецировать точную картину тела на стопы. Гомункулус стоп!

Чтобы лучше представить себе процессы, протекающие при МРЗН, для наглядности при проведении наших сравнительных исследований мы построили «Гомункулус стоп». Это изображение лежащего неподвижного неполярного человека.

Хотя это искаженное изображение тела на первый взгляд кажется несколько странным, вы очень быстро поймете, как просто с помощью этого гомункулуса связать собственные стопы с телом.

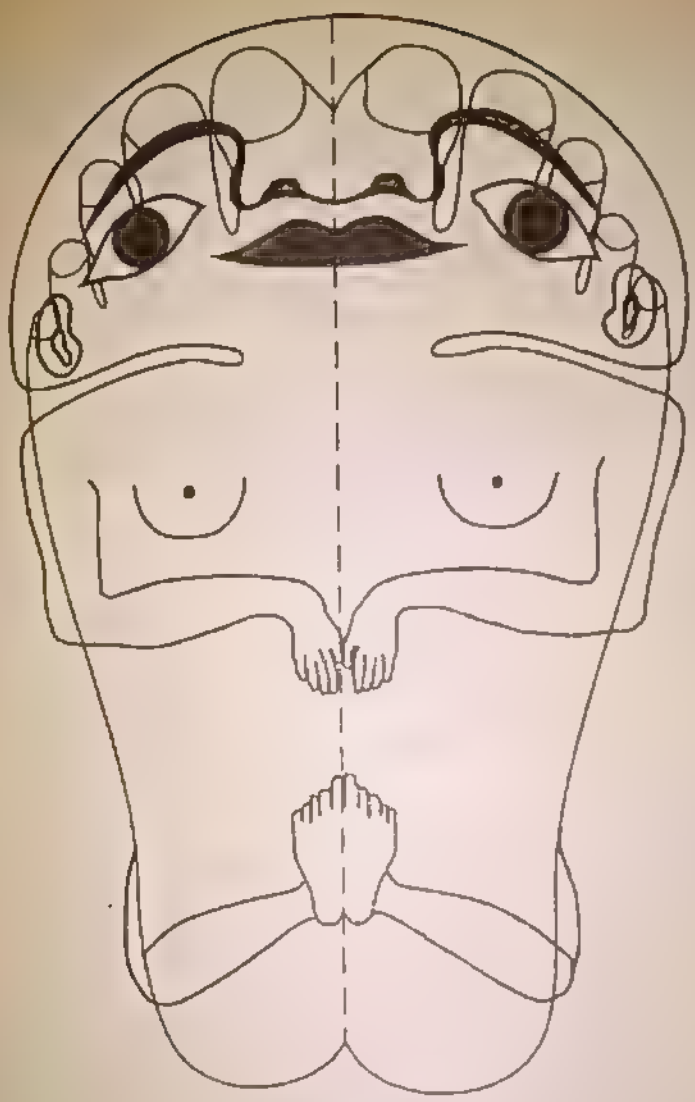
Пропорции головы и тела гомункулуса соответствуют пропорциям плода при переходе из зародышевого в эмбриональное состояние (третий месяц беременности).

Каждая точка внутри тела и на нем имеет непосредственное отражение в гомункулусе. При этом некото-



Гомунк

...ые зоны не имеют прямо...
...на стопе могут быть назве...
...зональными точками, ко...
...ывать акупунктурных ме...
...ается на пальцах, при...
...ка, один — по пе...



Гомункулус стоп.

рые зоны не имеют прямого соответствия. Такие места на стопе могут быть названы меридианами или меридиональными точками, которые используют при МРЗН (шесть акупунктурных меридианов начинаются и кончаются на пальцах, при этом пять проходят по тылу стопы, один — по подошве).

Положение других зон (например зоны зубов) выя-
няется на основании развития зародыша, или зароды-
шевого листка (более подробно рассказать об этом в
рамках данной книги нет возможности).

Обратите, пожалуйста, внимание:

*Передняя часть тела соответствует тылу ст-
пы, а спина — подошве стопы!*

Во многих книгах, посвященных МРЗН, именно в
этом вопросе встречаются ошибки, тело неправильно
проецируют на стопы, так что живот (передняя часть
туловища) приходится на подошвы!

Представьте себе, что обе ваши ноги, плотно прижа-
тые друг к другу, стоят на полу: сравните их с гомун-
кулусом:

— внутренние края соответствуют середине тела и
позвоночному столбу (см. кольцо 1 тела);

— наружная поверхность свода тыла стопы соот-
ветствует передней части тела; пальцы со сторо-
ны ногтей соответствуют лицу, кончики паль-
цев — черепной коробке;

— подошвы очень плотно прижатых друг к друг
ног соответствуют задней стороне туловища,
причем позвоночный столб и длинные мышцы
спины приходятся на внутренний свод ноги,
поэтому соответственно располагаются и зоны,
соответствующие внутренним органам челове-
ка, в том же порядке;

— две пятки (по краю подошвы) соответствуют
двум ягодицам таза;

— низ пятки и по голеностопному суставу — уро-
гениталиям;

— зона, соответствующая бедру на стопе, сравнительно мала, большее рефлекторное соответствие бедру находится в диапазоне пяточного сухожилия;

— голень располагается за нижней частью живота. Взрослые люди, как правило, слишком неподвижны, но если у вас есть такая возможность, ведите себя, как малое дитя, которое лежит на спинке и тянется ручками и ножками! Зону голени непосредственно достать невозможно, в этом месте нога вырастает из стопы; к этой зоне возможен доступ, как и к органам живота, со стороны подошвы;

— зона ног расположена в том месте, где начинается подъем, направление — вниз, «пальцы» — в направлении «головы»;

— «кисти рук» направлены вниз, «предплечье» располагается поперечно подъему, рядом находится рефлекторная зона нижнего края ребер;

— «плечи» находятся снаружи, в районе сгиба V пальца;

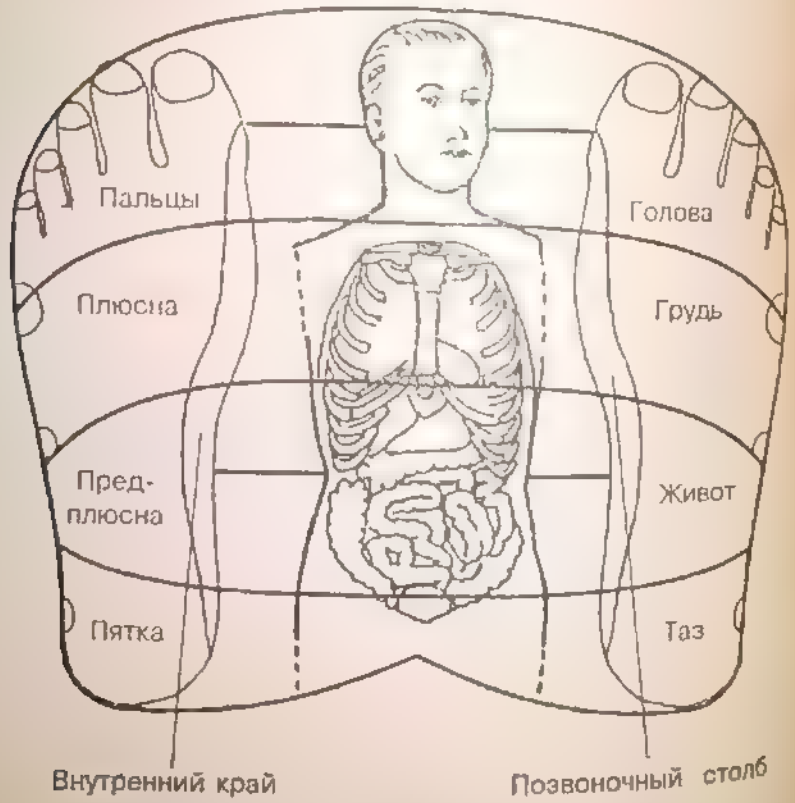
— «плечо до локтевого сустава» проходит вдоль переднего наружного края ступни;

— зона головы захватывает все десять пальцев, причем со стороны ногтей предполагается лицо, а задняя часть пальцев соответствует задней части головы (затылку). Подумайте о том, что на происходящее внутри головы гораздо легче повлиять с внутренней стороны пальцев ноги (зрительный нерв, внутреннее ухо и т. д., см. также кольцо II тела).

2. Разделение на зоны

Это совершенно новое горизонтальное деление основано на общепринятом делении тела: голова, грудь, живот, таз.

Поскольку позвоночный столб, с точки зрения его рефлекторного взаимодействия со всем телом, кажется нам наиболее важным, мы выделили его в отдельную зону. Эти зоны — BZ — обозначаются так же, как кольца тела (I–IV).

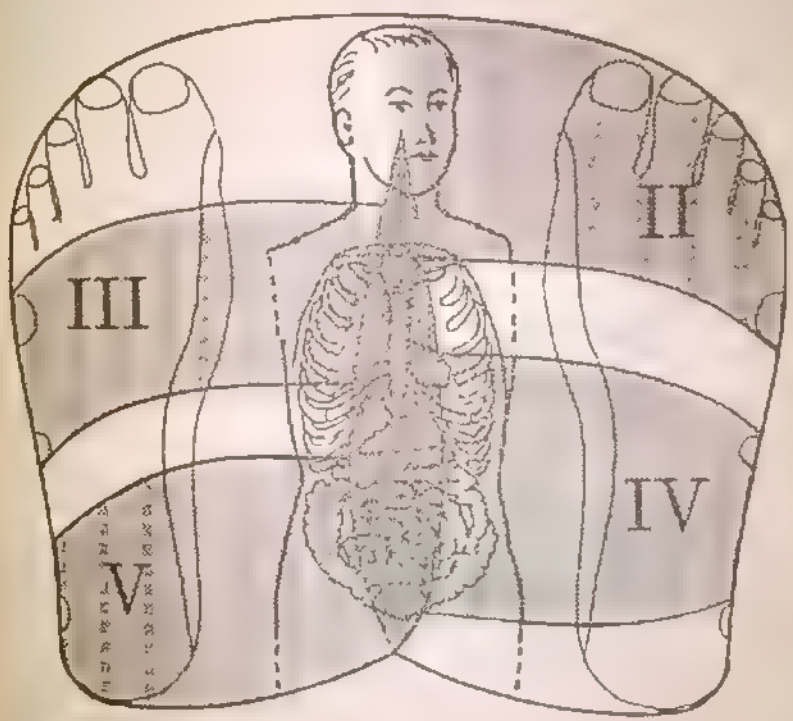


Связанные друг с другом зоны.

Связанные с рефлекторными зоны соответствуют большим функциональным взаимосвязанным областям. На рисунках эти области показаны как кольца тела (KR), они соответствуют положению связанных друг с другом органов, иногда они заходят друг за друга.

Чтобы оптимально повлиять на функции или явления внутри таких зон, рекомендуется, помимо основной программы, влиять на соответствующие кольца тела, на его основные точки.

Нажатие на то место, «где болит», может временно ослабить некоторые симптомы (боль) или кратковременно возбудить некоторые функции.



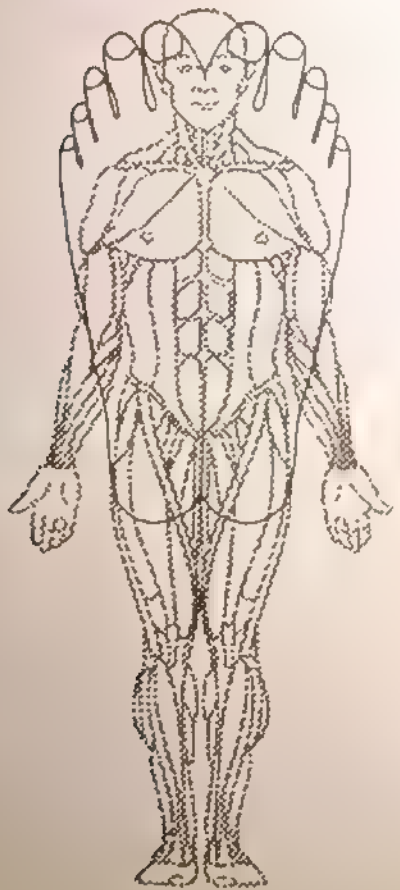
Кольца тела — KR

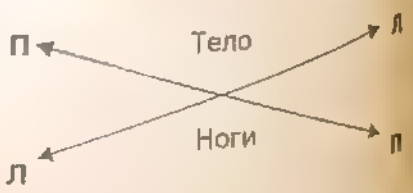
Для улучшения состояния здоровья, с точки зрения устранения причин заболевания и функционального лечения болезненных явлений, необходим полный массаж обеих стоп (полностью). При этом основное внимание следует направлять на пораженные кольца тела. Если в процессе лечения или выполнения серии сеансов нагружается одна зона органа, на нее следует обращать особое внимание в рамках массажа всей стопы.

3. Рефлекторные зоны

Рефлекторные зоны по Вайглхофер — Зодер-Файхтенш-лагеру не соответствуют или не полностью соответствуют рисункам, которые до сих пор приводились в литературе. Мы делаем различие между большими областями массажа, в которых органы и системы органов достигают общего излучения (RZ), и другими, часто очень маленькими, внутри органов или частей органов (OZ).

Согласно нашему определению, *рефлекторная зона* — это такой участок на стопе, который включает в себя весь орган или систему органов в их функциональной взаимозависимости и энергетическом излучении.





Передняя часть тела соответствует тыл стоп.
Задняя часть тела соответствует подошвам стоп.

Рефлекторные зоны и зоны органов.

Другими словами, при проблемах с сердцем недостаточно нажать только зону органа «сердце» (точку перед сгибом IV пальца, слева). Значительно более целесообразным, с точки зрения целенаправленного воздействия, является массаж большой поверхности рефлекторной зоны сердца (рефлекторная зона сердца включает в себя общую зону груди слева и часть зоны груди справа; она находится в кольце KR III).

На рисунках показаны как рефлекторные зоны, так и зоны органов; мы выбирали и изображали зоны в соответствии с их значением, их ролью в основной программе МРЗН.

Если на рисунках вы не можете найти требуемую зону, поступайте, пожалуйста, как описано в разделе «Зоны органов».

4. Зоны органов

Зоны органов — это маленькие, точно обозначенные участки на стопах, соответствующие органам, частям органов или просто некоторым участкам тела.

Где находятся эти зоны органов? Давайте рассмотрим некоторые примеры, с помощью которых можно легко решить эти, по всей видимости, трудные задачи.

В рамках общего заболевания у вас потрескались уголки рта. Наряду с лечением общего заболевания вы хотели бы от этого целенаправленно избавиться.

Согласно гомункулусу, губы (часть рта) находятся над I и II пальцами. Согласно рисунку (голова), мы видим, что рефлекторная зона рта с губами, полостью рта, языком, щеками, челюстями и т. д. занимает довольно много места.

При разнообразных проблемах большой зоны рта прежде всего рекомендуется несколько раз провести массаж рефлекторной зоны рта. При этом особое вни-

мание следует обращать на болезненные, затвердевшие или по-другому изменившиеся большие или маленькие участки и, таким образом, обнаружить зоны органов, а затем массировать их специально. В нашем примере этим местом является складка между II и III пальцами.

Внутри одной рефлекторной зоны можно найти несколько зон, принадлежащих одному и тому же органу. Если болен весь орган, весь орган и воспринимается как OZ. Если же в одном органе болит лишь его часть или несколько независимых друг от друга частей, можно найти несколько OZ, относящихся к этому органу.

Например, желудок находится в кольце IV тела. Посредством МРЗН мы определяем рефлекторную зону желудка. Если болен только ввод в желудок и вывод из него, мы будем целенаправленно воздействовать на OZ на левой (ввод) и на правой ноге (вывод). Операции (шрамы) мы также рассматриваем как OZ и в соответствии с этим проводим терапию МРЗН.

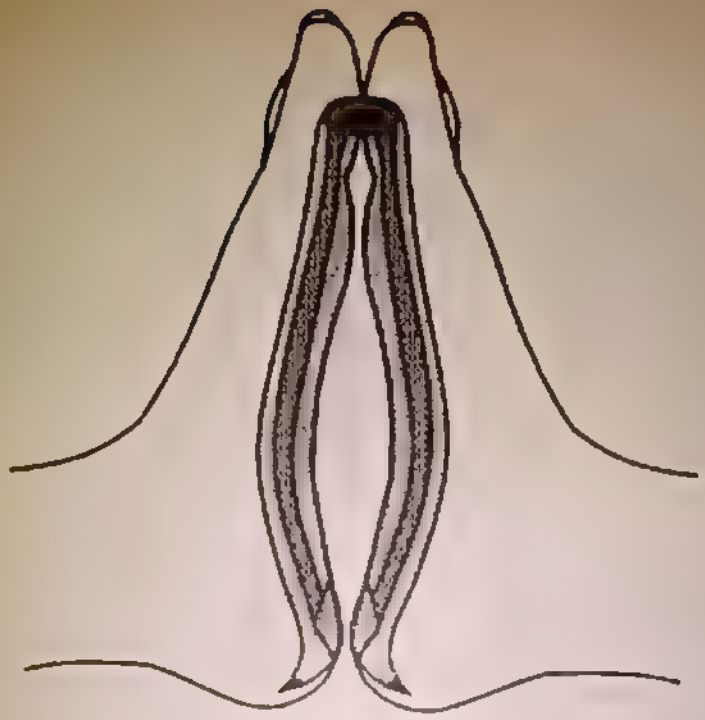
В рамках данной книги зоны органов в общепринятом смысле показаны настолько, насколько это важно для ухода за здоровьем и лечения легких нарушений здоровья.

5. Зоны, рисунки и описания

Образованное двумя конусами «центральное» кольцо тела проходит по обоим внутренним краям ступни и включает в себя «позвоночный столб». Он начинается с подушечек больших пальцев, сбоку, и проходит прямо до конца пятки, при этом «позвоночный столб» как бы делится пополам. KR I рефлекторно и посредством нервной системы связано со всеми частями тела, и поэтому при каждом МРЗН оно требует тщательной проработки.

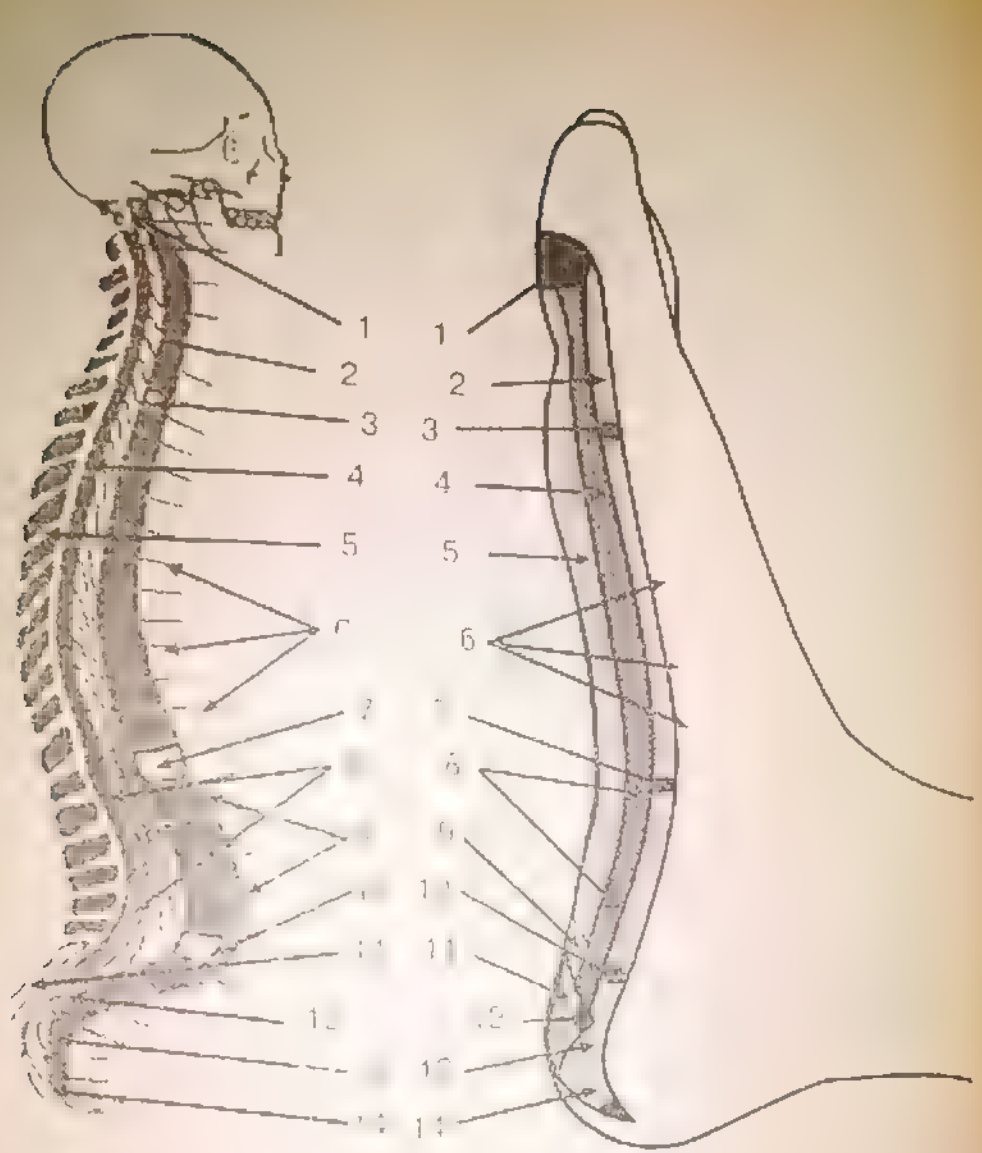
KR I: центральное коль

...ные включенные в KR I анатомические структуры	Ре... ст...
...часть продольно разделенного ... позвоночного столба	Внутр... наков... гах
...ральный столб	
...ные стяжки позвонков	Вдоль ... нему ...
...ные стяжки, выходы ...	На них...
...ный канал	В глуб...
...ный отдел, длинные и ко... ...ротки...	Дальш... Боков...



KR I: центральное кольцо тела.

Основные включенные в KR I анатомические структуры	*Рефлекторные зоны на ступне, соответствующие анатомическим структурам*
Обе части продольно разделенного пополам позвоночного столба	Внутренний край стопы с одинаковой стороны на обеих ногах
Позвоночный столб	Вдоль краев костей по внутреннему подъему обеих стоп
Остистые отростки позвонков	На них «стоит» человек
Поперечные отростки, выходы нервов	В глубине внутреннего края
Спинной мозг	Дальше по подошве
Мышцы спины, длинные и короткие	Боковая часть подошв, со стороны внутреннего края
Крестец и копчик	Каждый — на половину пятки

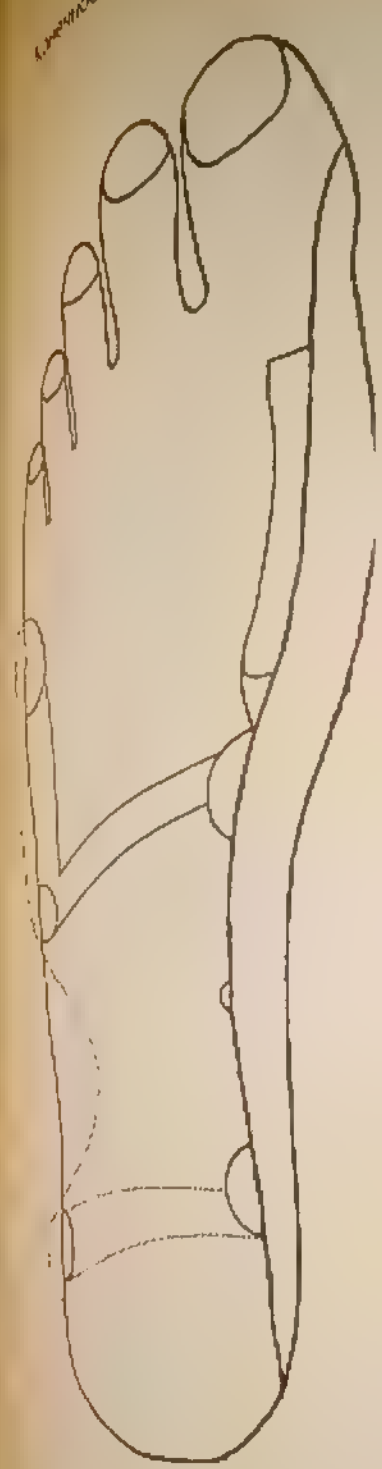


Продольный разрез позвоночника

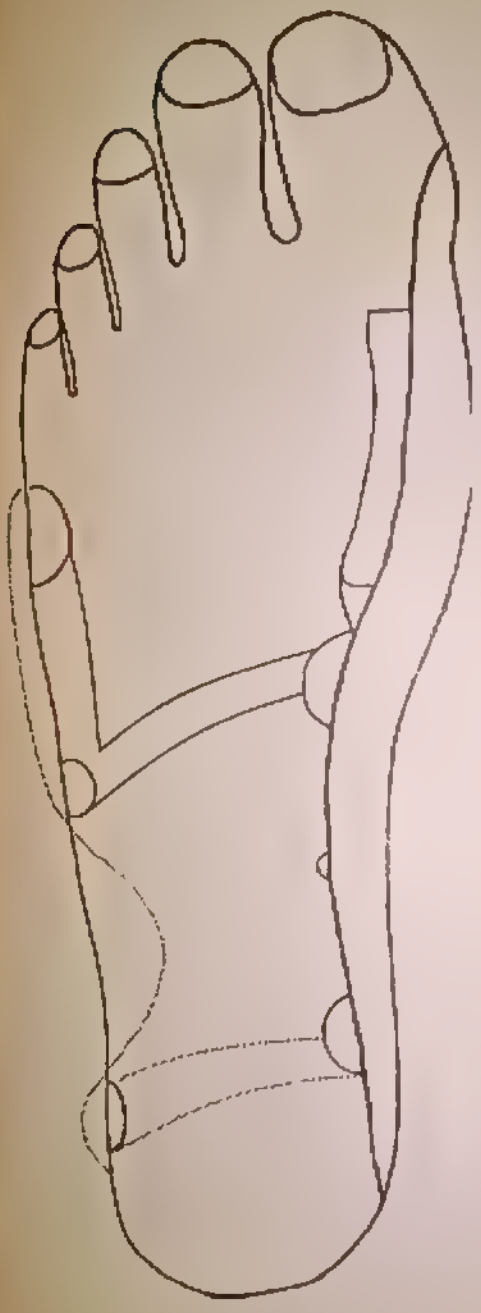
Внутренняя сторона стопы

Кольцо I тела: соотношения зон позвоночника.

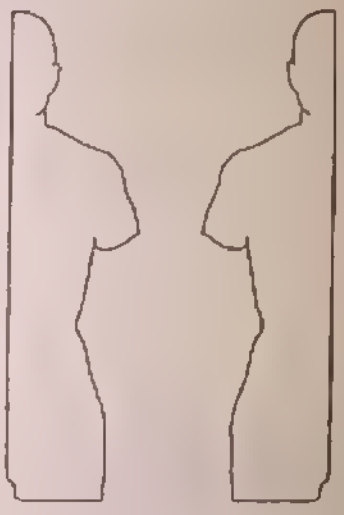
1 — I шейный позвонок/ось;
2 — позвоночник, сегменты,
3 — VII шейный позвонок;
4 — спинной мозг;
5 — мышцы спины, остистые отростки;
6 — выходы нервов, нервные окончания;
7 — XII позвонок, грудной;
8 — спинномозговой канал;
9 — окончания нервов таза
10 — V поясничный позвонок
11 — подвздошная кость, кости таза;
12 — кости крестца;
13 — крестец;
14 — копчик.



Связочный аппарат (левая стопа, ви
ней зоной, образованной в результат



Передняя сторона тела



Зоны слева и справа идентичны

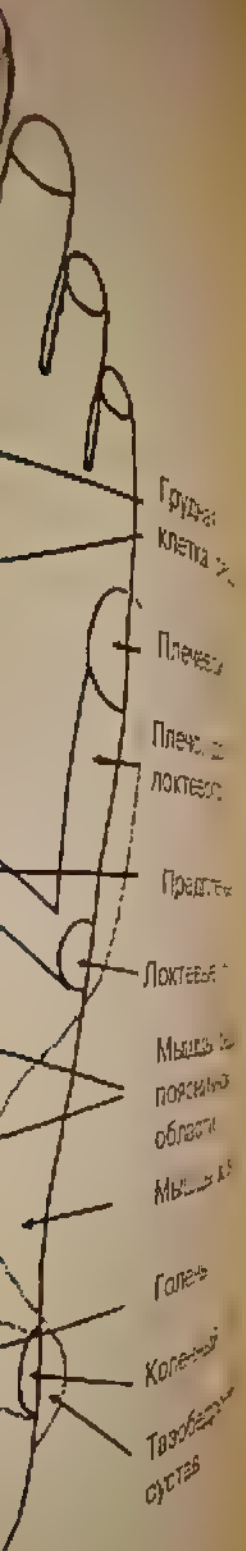
Двигательный аппарат (левая стопа, вид сверху). Является дополнительной зоной, образованной в результате взаимодействия колец тела.

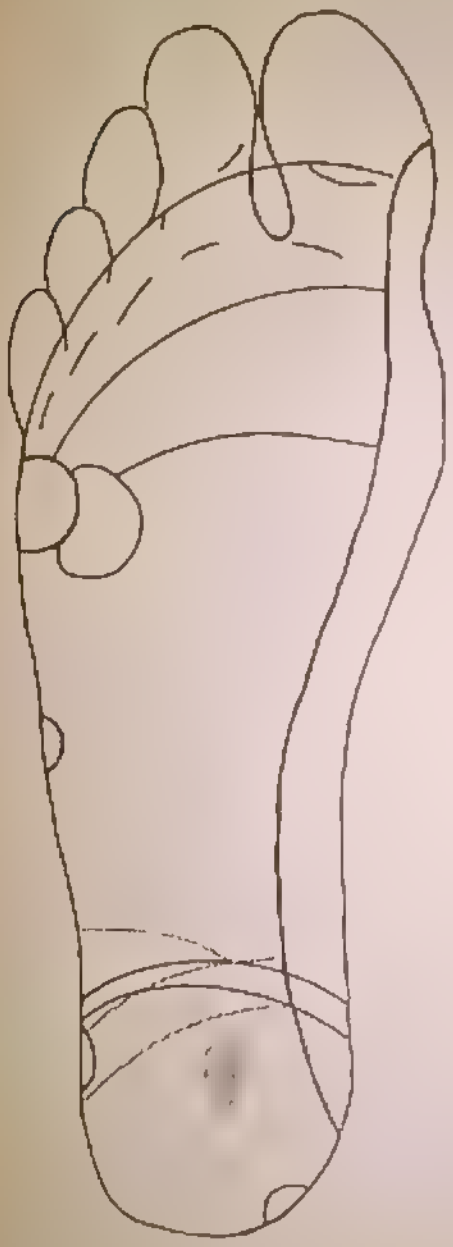
Правая стопа, вид сверху

Задня

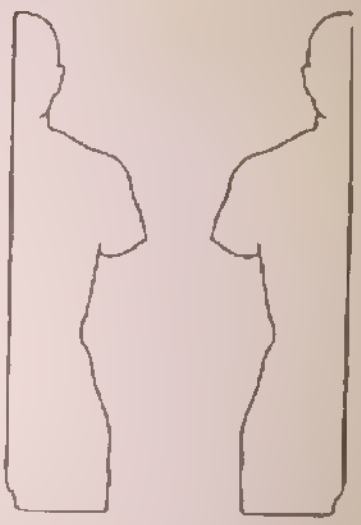
Зоны справ

Конечности, мышцы, суставы, нервные окончания и сегменты.





Задняя сторона тела



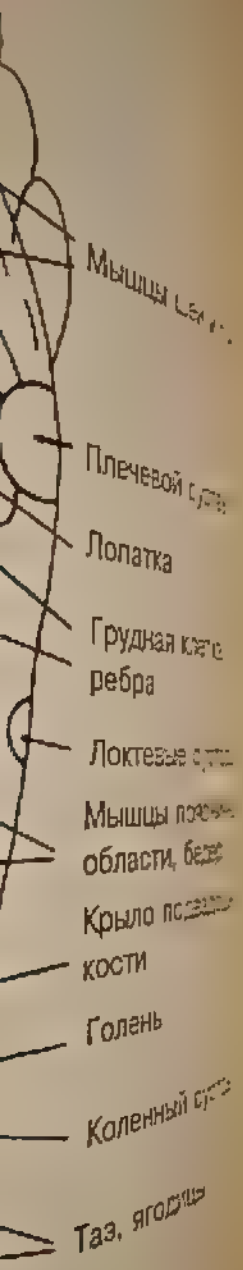
Зоны справа и слева идентичны

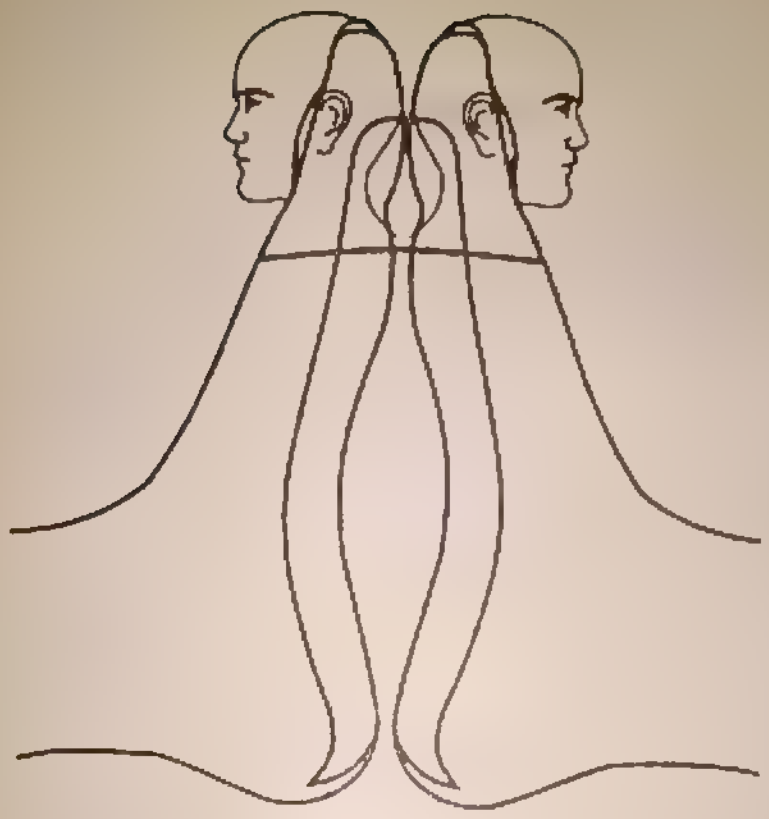
Двигательный аппарат (правая стопа, вид снизу).

Левая стопа, вид снизу.

Кольцо

KR II: голова, глотка,
Кольцо головы распол
в пределах основных
держит рефлекторны
KR II касается прежд
а также «обращения
и к другому». Нар
из-за нежелания так
окружающего мира или д
быть устранены терап



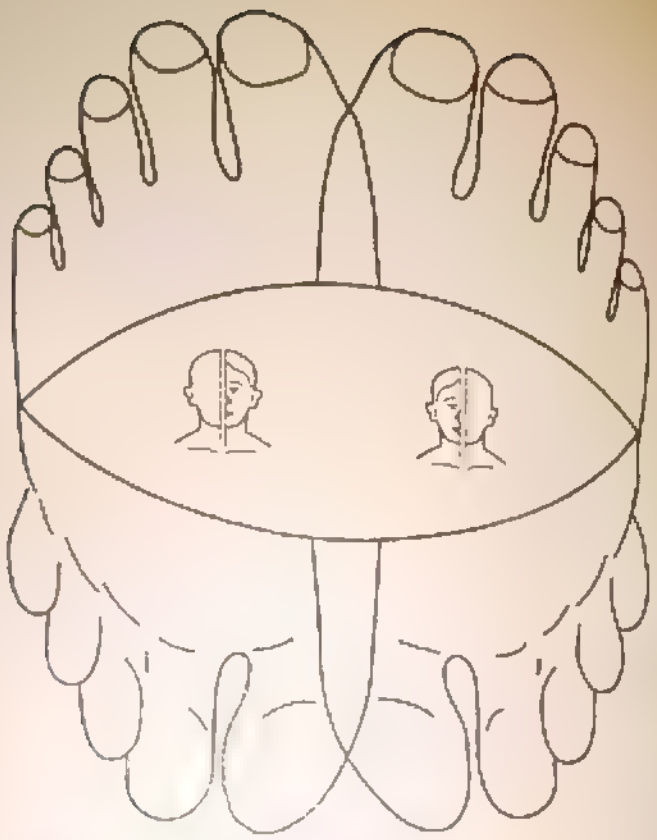


Кольцо головы KR II.

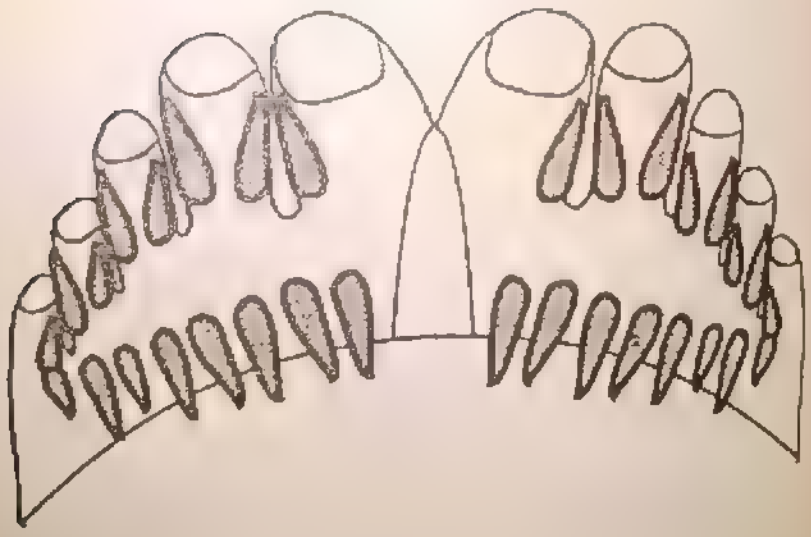
KR II: голова, глотка, шея и верхний край плеч.

Кольцо головы располагается по пальцам, кончается в пределах основных соединений, суставов пальцев и содержит рефлекторные зоны головы.

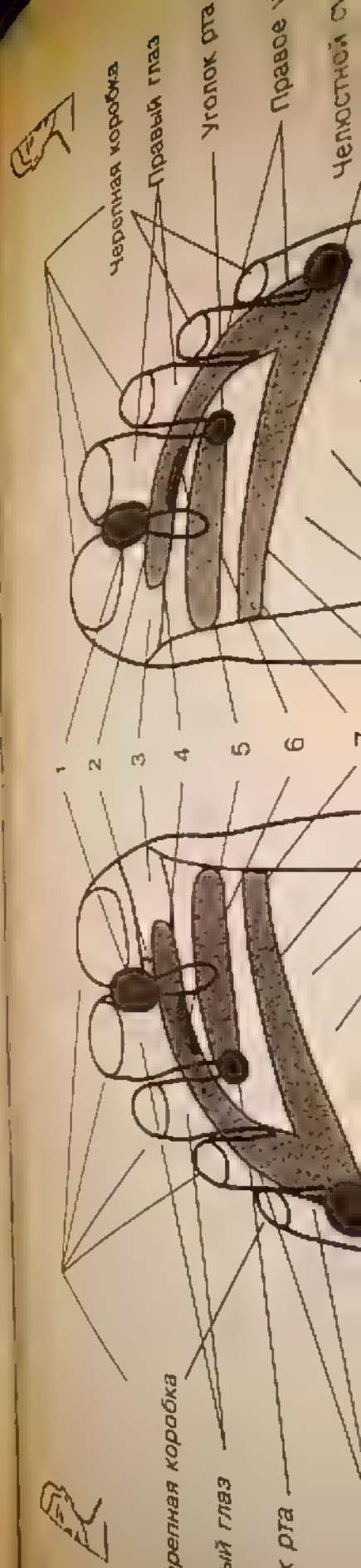
KR II касается прежде всего чувств, разума, мыслей, а также «обращения к нашему, окружающему нас миру и к другому». Нарушения здоровья, возникающие из-за нежелания такого «обращения», неприятия окружающего мира или действий самого человека, могут быть устранены терапией этой зоны.

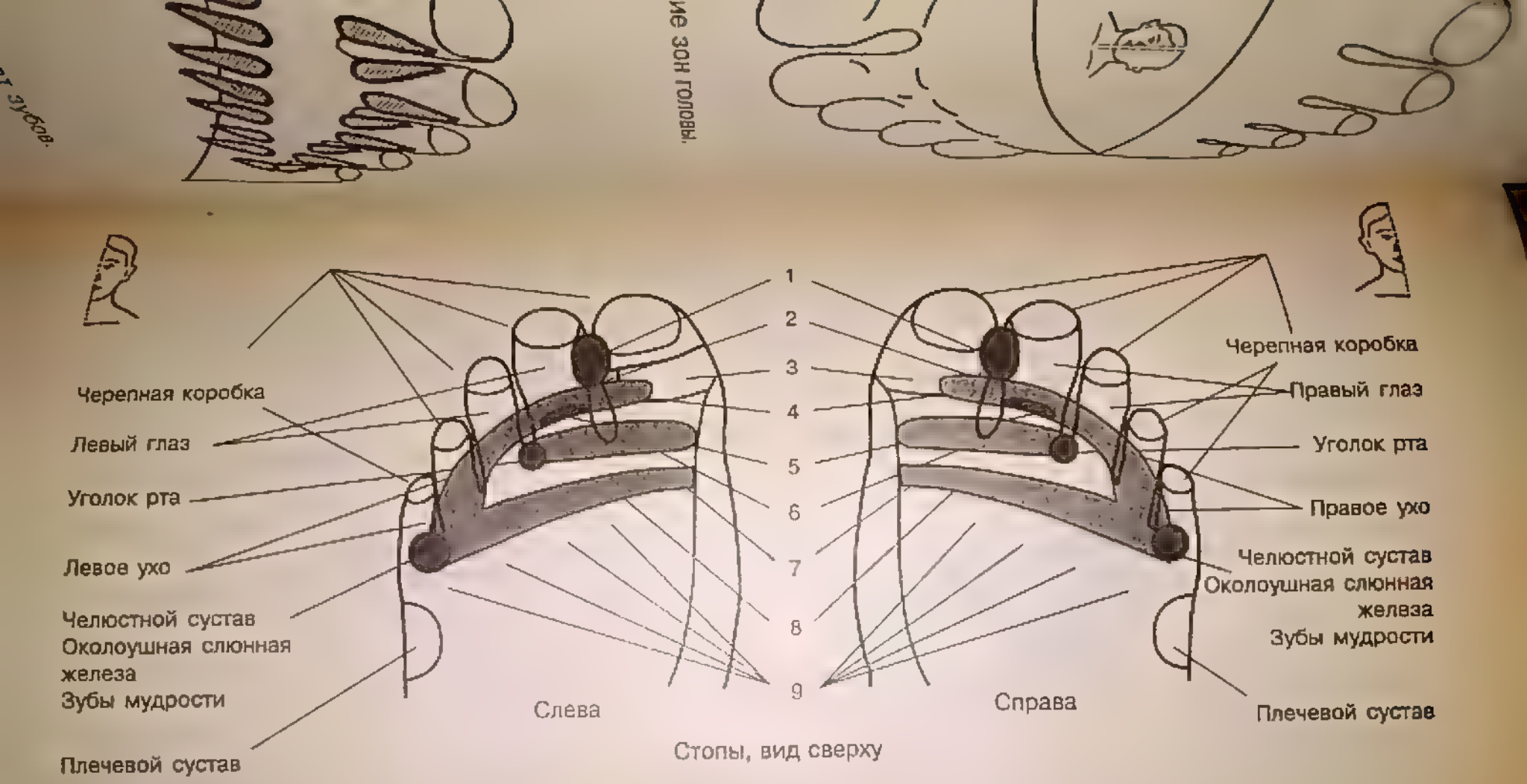


Кольцо II тел – соотношение зон головы.



Зоны зубов.
Тыл стопы: зубы и опорный аппарат зубов.
Подошва: нервы и сосуды зубов.





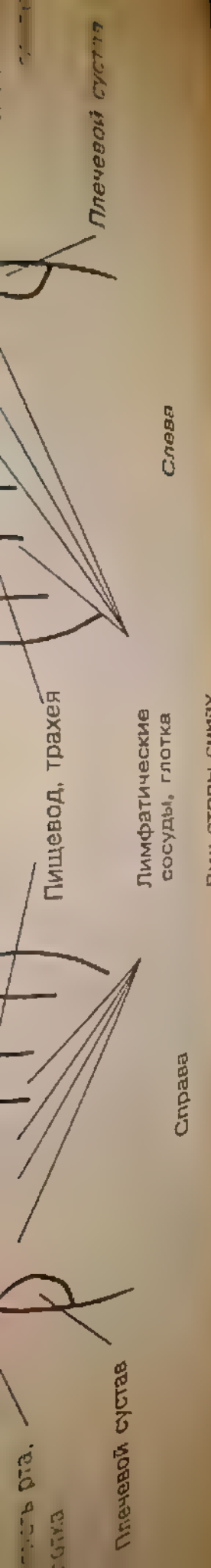
Стопы, вид сверху

Кольцо II тела: соотношение зон головы.

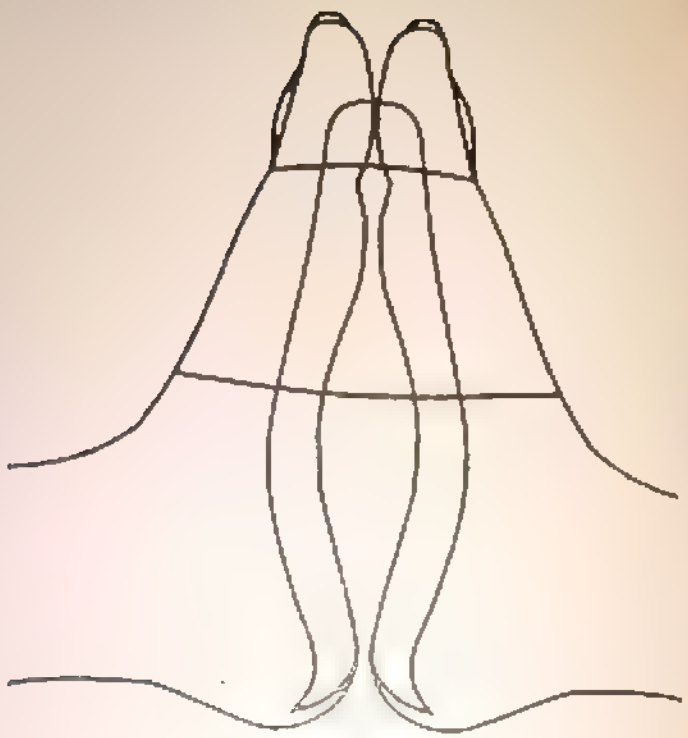
1 — лобная пазуха;
2 — обоняние;
3 — нос
4 — верхняя челюсть;
5 — верхнечелюстная пазуха;
6 — губы;
7 — подбородок;
8 — нижняя челюсть;
9 — верхние лимфатические узлы.

Кожные покровы головы, основные анатомические структуры, включенные в КР II

Глаза
Уши
Нос
Рот и язык
Полость рта, челюсти, губы, щеки
Зубы
Шея
Надключичные ямки
Плечо
Локоть
Грудная коробка
Затылок черепа
Спинной мозг
Спина
Полость рта, глотка
Гортань, пищевод, трахея
Щитовидная железа
Рука (кисть) и верхняя часть плеча
Мышцы, нервы и сосуды головы, глотки и шеи (затылок)



Основные анатомические структуры, включенные в KR II	*Рефлекторные зоны на стопе, соответствующие анатомическим структурам*
	Пальцы
Голова	Наружная сторона пальцев
Лицо	I палец
Нос	I и II пальцы
Губы и язык	Наружная сторона всех пальцев (со стороны ногтей)
Полость рта, челюсти, зубы, щеки	II и III пальцы.
Глаза	Орган: наружная сторона
Уши	IV и V пальцы. Нервы: от подошвы
Лоб, лобные пазухи	От ногтевого ложа, через все ногти и до мягких тканей пальцев
Волосы	Мягкие ткани пальцев («подушечки»)
Затылок	Концевые фаланги
Черепная коробка	Внутренняя сторона межфаланговых суставов
Основание черепа	Мягкие ткани всех пальцев
Головной мозг	Фалангы, межфаланговые суставы
Глотка	Наружная и внутренняя сторона межфаланговых суставов, фаланг
Полость рта, глотка	Между I и II костями плюсны, прежде всего на подошве
Гортань, пищевод, трахея	Между I и II межфаланговыми суставами
Щитовидная железа	Переход от пальцев к подошве
Шея (затылок) и верхняя часть плеч	Прежде всего на внутренней стороне пальцев (суставы)
Мышцы, нервы и сосуды головы, глотки и шеи (затылка)	

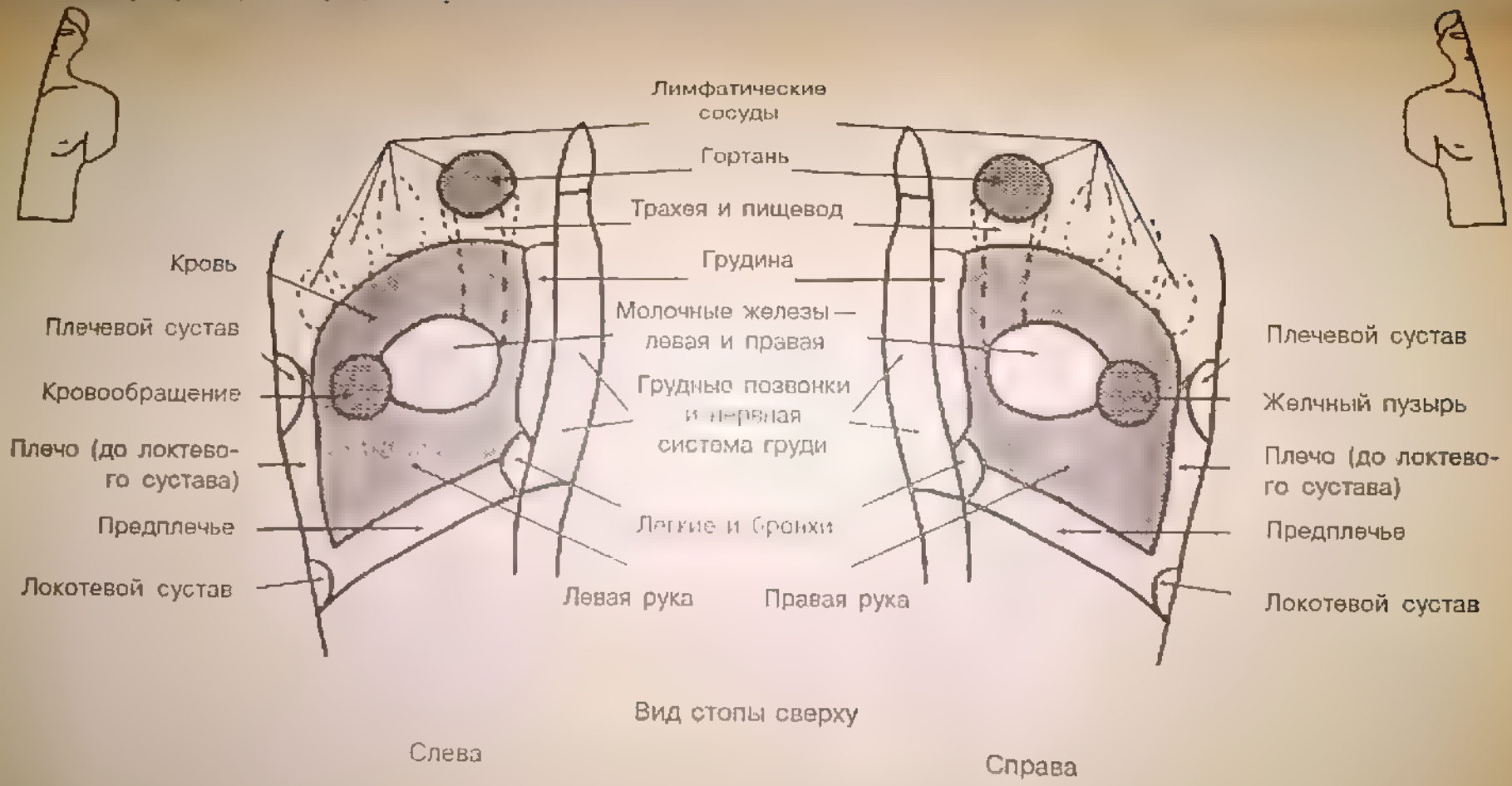


Кольцо груди.

KR III: Грудная клетка, органы грудной клетки плечи и руки.

Кольцо III груди располагается от верхнего края плеч и до нижнего края ребер. На ступне рефлекторная зона располагается над и под костями плюсны.

KR III влияет на функции дыхания и кровообращения: по обеим поверхностям стоп большой поверхностью располагается «кровь как орган». В кольце III проецируются рефлекторные зоны легких, сердца, системы кровообращения, через зону «грудина» стимулируется кроветворение.



Кольцо III груди: соотношение зон.

Вид стопы снизу

Справа

Слева

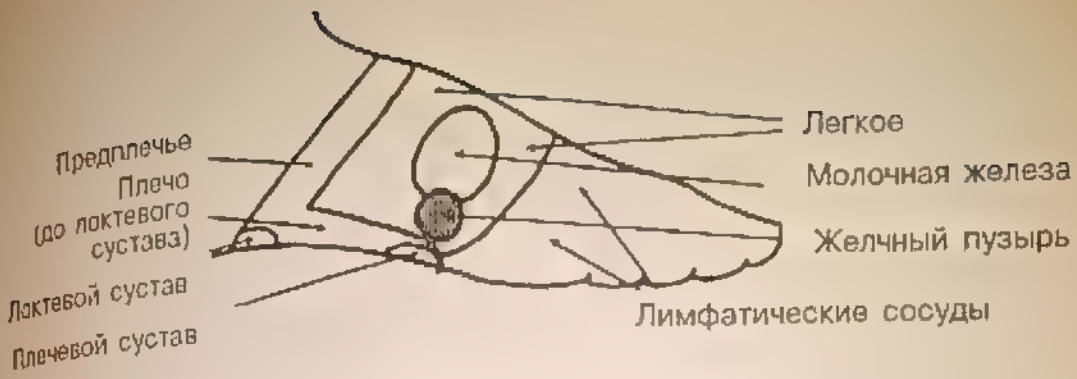
Аорта
Легкое
Желчный пузырь
Печень
Пилорический отдел желудка
Сосочки двенадцатиперстной кишки
Лимфатические сосуды
Гортань
Бронхи, тимус
Щитовидная железа
Сердце
Пищевод
Солнечное сплетение
Печень
Диафрагма
Легкое
Сердечные клапаны
Коронарные сосуды сердца
Верхушка сердца
Селезенка
Кардиальный отдел желудка

Правая стопа

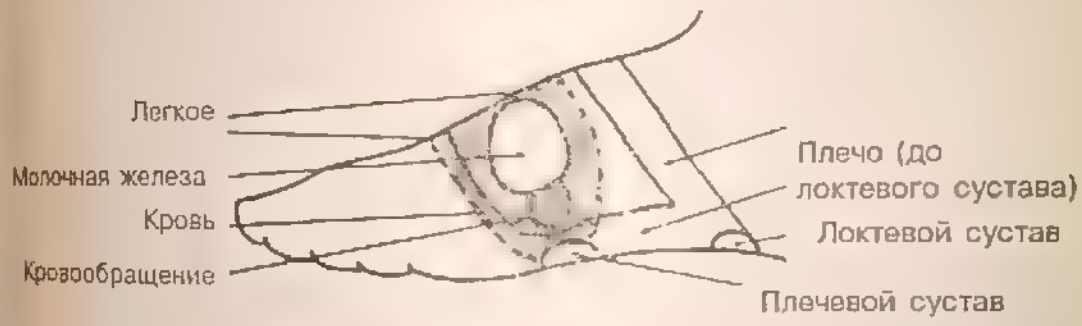
Левая стопа

Внутренняя сторона

Кольцо III



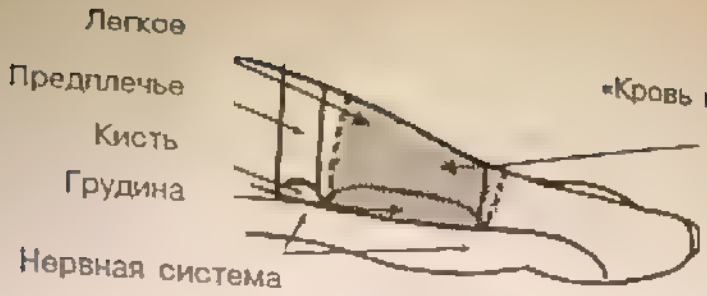
Правая стопа снаружи



Левая стопа снаружи

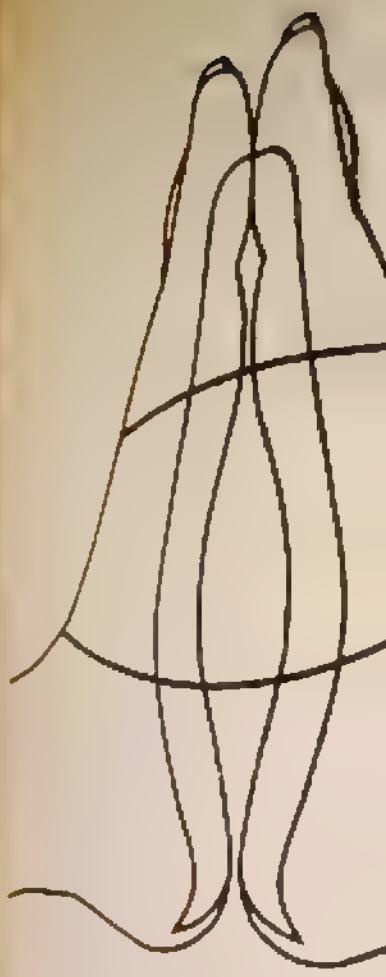
Внутренняя сторона правой стопы

Кольцо III груди: соотношение зон.



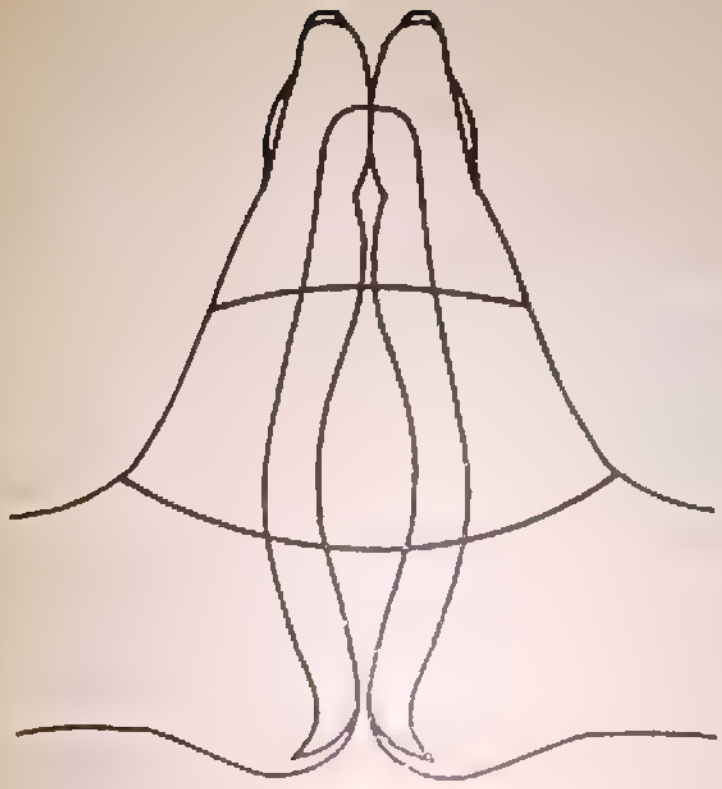
Внутренняя сторона левой стопы

Основные анатомические структуры, включаемые в KR III	*Рефлекторные зоны на стопе, соответствующие анатомическим структурам*
Грудная клетка, легкие	Над и под обеими передними частями стопы
Трахея и пищевод	Между I и II костями плюсны
Диафрагма, предплечье, нижние дуги ребер	Друг под другом, в конце костей плюсны, около предплюсны
Плечевой сустав, плечо (до локтя)	Около сустава V пальца, сбоку, вдоль наружного края в диапазоне плюсны
Грудь	Передняя часть стопы у плюсны
Щитовидная железа	Между и под I и II межфаланговыми суставами
Солнечное сплетение	Сбоку от нижней половины подошвы стопы
Сердце	Прежде всего на левой подошве в ее передней части (RZ), несколько зон органов
Система кровообращения	На наружной стороне стопы
Желчный пузырь	Правая подошва, ниже сустава IV пальца



Кольцо живота KR

— верхняя и нижняя ча
живота своим центром
и ниже костей предплюсны
пространства над костями
дние функции в кольце
здесь же располагаются
дело (наряду с центра
ются чакры и тон



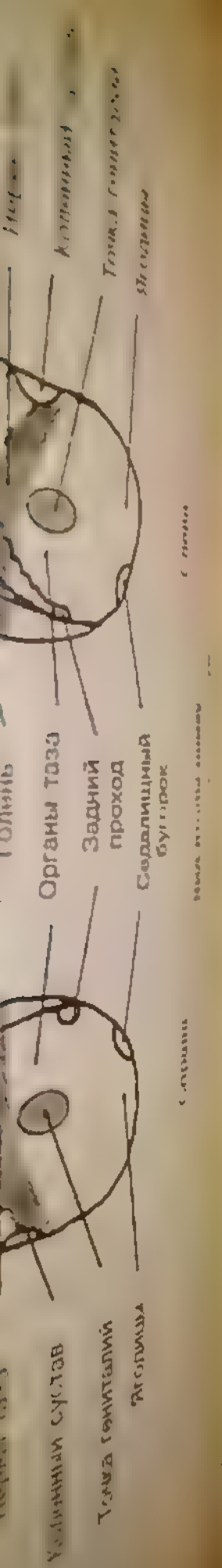
Кольцо живота KR IV.

KR IV — верхняя и нижняя части живота.

Кольцо живота своим центром приходится как выше, так и ниже костей предплюсны и направлено вверх, достигая пространства над костями плюсны.

Важнейшие функции в кольце IV: пищеварение и выделение; здесь же располагаются важнейшие энергетические депо (наряду с центрами грубой энергии здесь же находятся чакры и тонких энергий).

Сердце
Вход в желудок
Селезенка
Изгиб толстой кишки
Свободные ребра
Нисходящая ободочная кишка
Сигмовидная кишка
Нервы таза
Коленный сустав
Точка гениталий
Ягодицы
Пищевод
Солнечное сплетение
Желудок
Нервы желудка
Поджелудочная железа
Голень
Органы таза
Задний проход
Седалищный бугорок
Печень
Желчный пузырь
Пилорический отдел желудка
Сосочки двенадцатиперстной кишки
Двенадцатиперстная кишка
Восходящая ободочная кишка
Слепая кишка
Нервы таза
Коленный сустав
Точка гениталий
Ягодицы
Справа
Слева
Вид стопы снизу



Основные, включаемые в KR IV анатомические структуры	*Рефлекторные зоны на ступне, соответствующие анатомическим структурам*
Стенка желудка	На наружной поверхности ступней (тыл стопы)
Органы живота	Подошвы ног
Печень, желчный пузырь	Правая подошва
Желудок, выход из желудка, выходное отверстие желчного пузыря и поджелудочной железы в тонкую кишку, двенадцатиперстная кишка, головка поджелудочной железы	В своде правой стопы, передняя часть
Желудок, антральный отдел желудка, селезенка, поджелудочная железа	В своде левой стопы, передняя часть
Слепая кишка	[illegible]ая подошва, наружная часть перед пяткой, OZ на наружной поверхности стопы
Восходящая ободочная и поперечная ободочная кишка, правая почка	Правая подошва, задний участок [illegible] стопы
Поперечная ободочная и восходящая ободочная кишка, левая почка	Левая подошва
Сигмовидная кишка	Левая подошва, по направлению к пятке — наружу и вниз. Соответствие (OZ) на наружной части стопы (тыл стопы)
Тонкая кишка	Обе подошвы, в задней части продольного свода, к середине стопы
Почки	Левая и правая подошвы
Мочевой пузырь	С двух сторон внутреннего края, перед пятками
Мочеточник	Наискосок, вверх к почкам, приблизительно вдоль сухожилия большого пальца

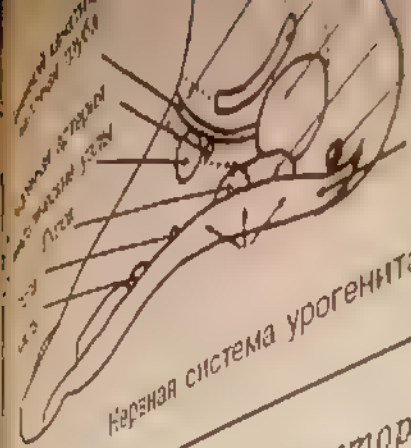
Кольцо таза KR IV.

KR V: нижняя часть живота, таз, нижние конечности.

Кольцо живота включает в себя пятки и голеностопные суставы. Вся голень имеет отношение к тазу, положение голени у гомункулуса видно очень отчетливо (одинаковые нервные и рефлекторные системы).

Задача этого кольца, что совершенно очевидно, «отдавать», выводить. Человек, который не умеет «отдавать» в психологическом смысле, как правило, имеет нарушения в KR V.

Кольца IV и V: живот и таз.



Кожная система урогенитальн

Рефлекторны
стопе, соотве
анатоми
структ

Пятка

На подошве пятк

Под наружной ча

Под внутренней
ки

Спереди вокруг
суставов

Вокруг голеносто
и внутренней и п
лодыжки и с об
точного сухожили

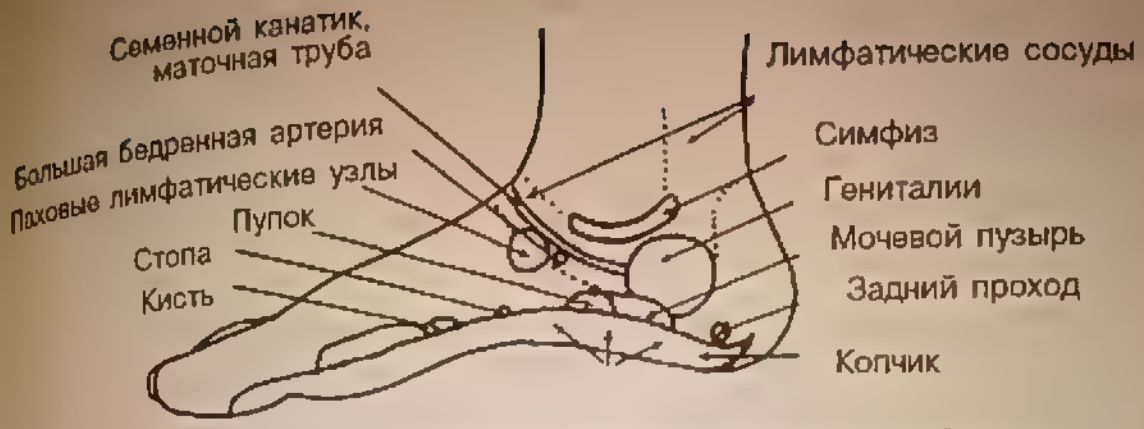
Скорее влево, чем
реннего края пятк

Проходит перед в
ем пятки, перед м

Наружный край п
пендикуляром, про
ружной стороной л

Под наружной но
дыжки

Под мышц



Нервная система урогенитальной области.

Основные включаемые в KKR V анатомические структуры	*Рефлекторные зоны на стопе, соответствующие анатомическим структурам*
Ягодицы и бедра	Пятка
Кости таза	На подошве пятки
Яичник, яички	Под наружной частью лодыжки
Матка, предстательная железа	Под внутренней частью лодыжки
Семенной канатик, маточная труба	Спереди вокруг голеностопных суставов
Лимфатические сосуды	Вокруг голеностопных суставов и внутренней и наружной части лодыжки и с обеих сторон пяточного сухожилия
Задний проход, прямая кишка	Скорее влево, чем вправо от внутреннего края пятки
Седалищный нерв	Проходит перед внутренним краем пятки, перед мышцами пятки
Колено	Наружный край пятки, перед перпендикуляром, проходящим за наружной стороной лодыжки
Бедра	Под наружной поверхностью лодыжки
Голень	Под мышцами пятки

6. Функции

Гомункулуса стоп, представляющего все тело человека, мы разделили на взаимосвязанные функциональные единицы. Мысленно тело разделено на полосы, на каждую приходится по два пальца; они содержат в основном духовную составляющую человека (имеется в виду сдвоенная полоса в середине), душевную — обозначают соседние со средней полосы, слева и справа, на них приходятся II и III пальцы, а полосы, приходящиеся на IV и V пальцы, соответствуют телу и его перемещению на земле.

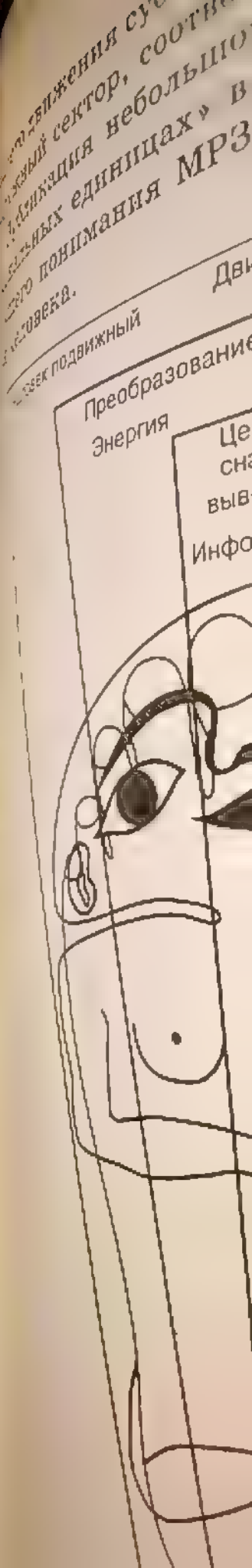
Таким образом получаем следующие функциональные единицы:

1. *Центральное снабжение тела и вывод отходов:* эта единица соответствует духу и содержит всю информацию.
2. *Область преобразования вещества и энергии:* эта единица соответствует душе, а также энергии во всех формах.
3. *Человек подвижный:* эта единица соответствует телу, как и подвижности материи.

Если вы внимательно следили за мыслями, которые мы излагаем, то по рисунку, приведенному на следующей странице, вы легко поймете, и это поможет вам в работе с МРЗН, что средняя полоса соответствует головному мозгу, носу, рту, для некоторых — это еще и половая область. К этой же (духовной) единице относится и позвоночный столб.

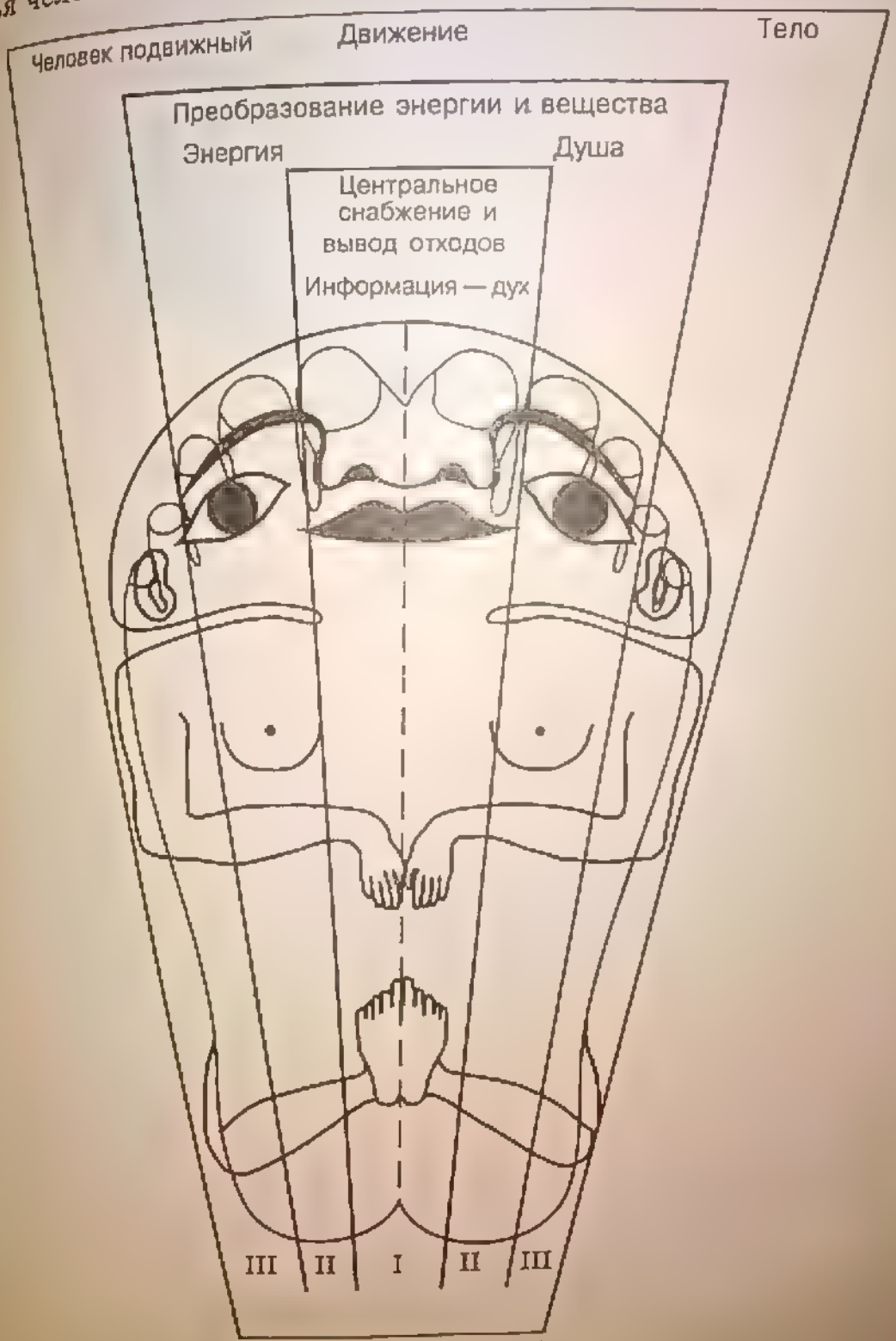
Если мы разделим людей по половому признаку, то половая область мужчины лежит в духовной функциональной единице, тогда как способность к деторождению женщин, яичники, находится в душевной части: душевное и духовное вместе образуют телесное!

Молочные железы у женщин и глаза также приходятся на душевный сектор, тогда как необходимые для



нашего движения суставы и конечности приходятся на наружный сектор, соответствующий движениям тела.

Публикация небольшой части материала о «функциональных единицах» в данной книге послужит для лучшего понимания МРЗН, столь важного для здоровья человека.



Функциональные единицы, функции.

II. О чем нам сообщают ноги

Каждому, кто научился понимать, ноги расскажут множество интересных историй. Каждое хроническое нарушение здоровья, каждая не совсем излеченная болезнь, даже если она была много лет назад, оставляют свои следы. Диагноз поставит только врач, однако ноги могут оказать неоценимую помощь в выяснении причин, вызвавших недомогания и болезни, помогут провести целенаправленное исследование и терапию.

В данном разделе приводится обзор важнейших признаков, рассматривается, на что они указывают.

1. Складки (морщины)

Имеются в виду более или менее глубокие складки или морщины. Их не следует путать с линиями на ногах (или руках) и другими явлениями.

Складки (морщины) могут возникать:

— при ухудшении проводимости импульсов по нервным волокнам или при повреждении нервов;
— при наличии травм и шрамов в соответствующей области тела;
— при затвердении и напряжениях в рефлекторных зонах.

Сильно покрасневшие или воспаленные складки указывают на острое воспаление в соответствующей области (OZ). Воспаленная, очень красная точка в такой складке часто, очень небольшим очагом болезни в соответствующем органе или участке тела (OZ).

Складки (морщины) на внутренней стороне пятки соответствуют краю таза, поясничным позвонкам и

седалищному нерву; причинами могут быть смещения поясничных позвонков, ревматические заболевания, люмбаго и воспаления седалищного нерва, а также заболевания мочевого пузыря и органов, расположенных в нижней части живота.

Складки (морщины) на подошве стопы: глубокая складка по краю, со стороны пятки, соответствует на теле участку глубокого декольте. Она может свидетельствовать о патологии щитовидной железы, указывать на повреждение грудины, изжогу, нарушения работы диафрагмы, сердца или желудка.

Складки (морщины) на подошве стопы: одна или несколько складок между I и II пальцами проходят по рефлекторным зонам щитовидной железы, VII шейного позвонка, сердца, венечным сосудам сердца и зоне аорты. Такие складки могут являться свидетельством нарушений в бронхах и пищеводе, у входа в желудок (глубокие складки).

Поперечные складки от сустава IV пальца (зоны сердца) до пространства между IV и V пальцами, возможно, и разделенные линии свидетельствуют о нарушениях в работе диафрагмы или сердца, а также о последствиях болезней легких (воспаление легких, коклюш и т. д.).

Поперечные складки: глубокие линии, проходящие по подошве поперечно внутреннему краю пальцев стопы. Такими линиями тело свидетельствует о деформациях позвоночника (кифозы, сколиозы и т. д.), о давних переломах позвонков; такую картину может дать давний остеопороз; кроме того, такие складки могут явиться результатом образования камней или уплотнений (в органах).

Короткие складки под суставом V пальца начиная с наружного края стопы: различные нарушения в области плеч и лопаток, такие, как вывихи, ушибы, переломы, воспаления, оставляют свои следы, если они полностью не залечены; причиной могут быть и хрони-

ческие воспаления мочевого пузыря с сильными позы
вами к мочеиспусканию в течение всего дня.

Складки в других местах: они всегда свидетельству
ют о каких-то нарушениях в соответствующих облас
тях тела.

2. Изменения кожи

Желтая ороговевшая кожа: когда-то мягкие, а те
перь желтые ногти, признаки утолщения кожи, преж
де всего на пятках (и подушечках!), а также на наружном
крае, большом пальце, подушечке большого пальца и
т. д., указывают на плохое пищеварение, проблемы с
желудком и нарушения обмена веществ. Часто при
чиной является повышенная чувствительность тела к
холодной воде, нарушение в балансе минеральных
веществ; по большей части таким людям недостает
жизненной энергии, тепла.

Трещины могут возникать при нарушении обмена веществ или из-за внешних воздействий (вода или высыхание), прежде всего на пятках с ороговевшей кожей. (См. «Уход за ногами».) Советуем избегать холодной воды!

Ломкие сухие ногти («деревянные») указывают на нарушения обмена веществ (прежде всего недостаток минеральных веществ и витаминов). Кожа, как правило, ороговевшая, с желтоватым оттенком (часты грибковые заболевания ногтей).

Жесткие уплотнения кожи, твердая, большей частью гладкая, толстая ороговевшая кожа. Если такое уплотнение снять с помощью пемзы или удалить другим способом, оно быстро появляется снова. Уплотнения могут появиться в различных местах стопы и указывают на затвердения в соответствующих RZ или OZ органах или на болезни.

Толстые кусочки кожи в зоне легких (KR III) на подошве: они возникают у курильщиков, после воспаления легких, плевритов (спайка плевры!), коклюша и при других легочных явлениях (пневмокониоз).

Задубевшая кожа под II (иногда и III) плюсневой костью может являться свидетельством тяжелого, полностью не залеченного бронхита. Она может появиться и при курении!

Задубевшая кожа по нижнему краю подушечки большого пальца и сбоку, на высоту ногтя, тесно связана с костями черепа, основанием черепа и затылка. Остаточные явления повреждения черепа и затылка, тяжелые сотрясения мозга, травма головы оставляют такие следы. Наряду с толстой, грубой кожей, в этих же местах может оказаться и желтая, ороговевшая кожа, она свидетельствует о недостатках в тех же органах.

Очень важно: толстые, ороговевшие участки кожи вообще не рекомендуется излишне очищать, поскольку этой ороговевшей кожей соответствующие органы с хроническими заболеваниями и принадлежащие к данным рефлекторным зонам защищаются от слишком сильного рефлекторного воздействия. Если удалить слишком толстый слой ороговевшей кожи, а затем, например, массировать эту зону или возбуждать ее другим способом, это может привести к значительным избыточным реакциям в соответствующих участках тела, вплоть до воспаления. Одновременно эти места на ногах тоже могут воспалиться.

В процессе излечения (см. «Хронические заболевания») с прогрессирующим улучшением состояния наблюдается и смягчение кожи. Ороговевшую кожу понемногу можно удалять.

Шершавая кожа: тонкая или толстая, она может быть желтой, серой или потемневшей, может чесаться; прежде всего это становится заметно на тыле стопы, которая выглядит немытой. Такие изменения кожи связаны с заболеваниями кожи как органа, с

заболеваниями слизистых оболочек, внутренних оболочек органов, влияющих на определенные участки тела, на рефлекторные зоны (часто это является свидетельством отравлений). Чаще всего шероховатость, шершавость кожи наблюдается на тыльной стороне большого пальца стопы, в рефлекторных зонах лобных пазух и верхнечелюстных пазух, носа и рта (см. также «Хронические заболевания»).

Гладкая высохшая кожа (как необработанная кожа животных): в основном холодная. Легко повреждается, заболевает. Характерно частое появление бляшек, похожих на ожоговые. Такая кожа является свидетельством подагры или ревматизма, она может указывать на не совсем залеченные детские заболевания (главным образом скарлатину). Часто нарушена функция всей поверхности кожи, не в порядке волосы и ногти. (Обратите внимание на минеральный баланс!)

Изменение цвета: местное или общее изменение цвета стоп может иметь множество причин. Требуется обладать большим опытом, чтобы правильно определить причину такого явления. Изменения цвета кожи на ногах должны рассматриваться в непосредственной связи с остальной кожей.

3. Изменения цвета кожи

Кожа, становящаяся *желтой*, преимущественно на подошвах, указывает на нарушения в области печени, мочевого пузыря, поджелудочной железы или в области щитовидной железы.

Коричнево-серо-черноватая окраска наблюдается чаще всего на тыльной стороне стопы. Причинами являются главным образом нарушения обмена веществ, долго-

временные латентные нарушения в работе печени, а так-
же болезни вен или артерий.

Изменения цвета кожи вследствие нарушения кро-
воснабжения могут выражаться по-разному:

Синий цвет указывает на склонность к судорогам и
спазмам, а также на расширение вен.

Иссиня-красный — такая окраска кожи часто на-
блюдается у людей, страдающих подагрой или ревма-
тизмом, сопутствует повышенному кровяному давле-
нию, повышенному содержанию холестерина в крови и
нарушению в работе тонкой кишки.

*Красные (подошвы и края стоп), воспаленные участ-
ки кожи:* подагра, ревматизм или артрит. При нару-
шениях нервной системы!

Общее значительное покраснение кожи на стопах
может определяться нарушениями обмена веществ, си-
стем крови и дыхания, а также сердечно-сосудистой
системы.

*Изменение окраски кожи вследствие повреждения
ткани или капилляров* — недостаточное напряжение,
натяжение ткани. *Ломкость или повышенная прони-
цаемость сосудов* — гематомы всех цветов вследствие
ярко выраженного основного заболевания, а также при
неопластических процессах.

Изменения кожи и ее цвета на ногах и руках воз-
можны из-за воздействия различных химических и
фармацевтических препаратов или из-за употребления
в пищу плохих консервов или вредных веществ. Боль-
шие любители пива, например, почти всегда отличают-
ся красными ступнями, а ежедневный стресс на работе,
большие огорчения, переживания очень часто являют-
ся причиной ледяных влажных стоп красно-сине-бело-
го цвета.

Другие изменения кожи, без рефлекторных воздей-
ствий, возникают под влиянием внешних причин, на-
пример:

— повреждения самой кожи (см. «Уход за ногами»);
— вследствие аллергических реакций (прежде всего покрасневшие зудящие места; в данном случае постарайтесь избежать возможного последующего грибкового заболевания, сразу же обращайтесь к врачу!);
— вследствие нарушения кровообращения в ногах.

4. Уплотнения

Наряду с поверхностными изменениями кожи существуют также и уплотнения в более глубоких тканях. Главным образом они появляются в форме узелков, волокон и т. д., прежде всего в мышцах или сухожилиях. Эти явления всегда указывают на длительные напряжения и затвердения в соответствующих участках тела (в OZ).

Например, частичное или общее уплотнение (с втягиванием или без него) сухожилия большого пальца указывает на изменения в мышцах спины. Рефлекторные зоны коротких и длинных мышц спины находятся на подошве, поблизости от внутреннего края, в области большого пальца и до рефлекторной зоны мочевого пузыря (KR I). Напряжение может быть односторонним или двухсторонним!

Сильное втягивание на этом месте указывает на значительное давление между позвонками. Таким образом, они сильно прижимаются друг к другу.

Такие люди, как правило, очень прямо и неподвижно держат спину (нередко в психологическом смысле), у них слишком жесткий позвоночник.

Возможны также уплотнения в рефлекторных зонах из-за шрамов в соответствующих участках тела, например после операции на слепой кишке (но и хроничес-

кое раздражение слепой кишки у взрослых может дать такую же картину).

Уплотнения могут указывать и на психологические проблемы, в частности на психосоматическую патологию органов нижней части живота.

5. Отечность

Отечность возможна как непосредственно под кожей, так и глубоко в тканях, она может быть заметна или только прощупываться.

Если кожа и/или ткани опухают как натянутые, то соответствующие органы находятся преимущественно в состоянии энергетической наполненности, скопления энергии.

При воспалительных процессах в теле часто наблюдаются стекловидные, полупрозрачные, беловатые воспалительные изменения ткани. Такие места, обычно очень болезненные, после надавливания часто краснеют. С отечными рефлекторными зонами следует обращаться с большой осторожностью, чтобы не вызвать избыточные воспалительные реакции и не повредить место, подвергающееся лечению. Рекомендуется при работе с этими зонами (массаже) захватывать большие поверхности, воздействовать легкими надавливаниями.

Общие, большие по поверхности отеки на ногах возникают в результате скопления воды (обращаться к врачу!).

Частые появления припухлостей

Отечность и болезненные ощущения, прежде всего под наружной, а иногда под внутренней частью лодыжки, свидетельствуют об острых раздражениях в урогенитальной области.

Отечность и утолщения между пяточным сухожилием и костями голени («толстые ноги») указывают на хронические заболевания в урогенитальной области, сопровождаются застоем лимфы и хроническими заболеваниями кишечника (геморрой).

При локализации их на наружной стороне стопы, между I и II пальцами можно заподозрить заболевания бронхов, желудка, печени, а также предстательной железы и матки (такую картину часто дают миомы).

Обобщенная картина опухания передней части стопы (чаще всего наружной стороны) может указывать на наличие сердечно-легочной недостаточности.

Опухание верхней стороны плюсны, сбоку и снаружи (над IV и V плюсневыми костями) свидетельствует о повышенной возбудимости мочевого пузыря (см. «Позывы к мочеиспусканию»). Очень часто наблюдается при климаксе.

6. Втягивания

Втягивания наблюдаются главным образом из-за сложных психологических проблем, преимущественно ведущих к патологии почек.

Втягивания в области плюсны, прежде всего ее наружной части, суставов пальцев, свидетельствуют о патологии сердца и легких («слабая грудь»), похудании, крепкой мускулатуре при небольшой мышечной массе (никогда не будет культуристом!)

Втянутости в области голеностопных суставов указывают на слабость (в том числе гормональную) органов, расположенных в нижней части живота.

Втянутости на подошве (середина KR IV) возникают при ярко выраженных поражениях почек и последствиях этих заболеваний (например, после воспаления почечных лоханок, даже если оно было много лет на-

зад), при образовании камней в почках. Психологичес-
кие проблемы!

7. Мозоли

Мозоли вырастают из подкожной клетчатки. Часто они возникают вследствие микроскопически малых изменений в теле (поля нарушений). В результате происходят нарушения энергетического воздействия («молнии», разрядка энергии), которые точечно влияют на соответствующие рефлекторные зоны. Причинами таких «полей нарушений» могут быть прежде всего соматические нарушения, а во-вторых, они могут возникать вследствие постоянного давления (тесная обувь!) на рефлекторные зоны. (Согласно медицинской трактовке, мозоли возникают в результате наружного давления, которое доходит до надкостницы. По нашему мнению, рост мозолей происходит вследствие разрядки энергии, вызванной воздействием рефлекторной и связанной с ней телесной зонами. При этом возбуждение от давления (тесной обуви) оказывает дополнительное воздействие.)

Причинами таких «полей помех» могут быть:

- уплотнения; затвердения, шрамы;
- гормональные нарушения;
- заболевания внутренних органов.

Примеры уплотнений

Уплотнения в бронхах различного происхождения (курение, загрязнение воздуха, предшествующие заболевания) сопровождаются мозолями в KR III; одновременно с этим — жесткая ороговевшая кожа.

Примеры шрамов

— Мозоли на пальцами, между ними и под пальцами (KR II) — лечение зубов, шрамы от удаленных и вставленных зубов, заболевания полости рта, носа, носовых полостей, лобных пазух и верхнечелюстной пазухи; по возможности рекомендуется обратить внимание на состояние позвоночника!
— Мозоли на II и / или III пальцах или между ними — указание на проблемы с желудком.
— Мозоли между IV и V пальцами: проблемы с сердцем, заболевания ушей, проблемы с печенью, мочевым пузырем, заболевания плеч или лопаток (синдром «плечо-рука»).
— Мозоли на V пальце (снаружи и несколько сбоку): проблемы, связанные с мочевым пузырем и ушами. Эта область связана также с боковой поверхностью глотки и ключицами.
— Мозоли в различных местах на подошве, на ее передней части, проявляются образованием ороговевшей кожи и указывают на повреждения в легких (главным образом речь идет о туберкулезе или инкапсуляции инородных частиц. Но возможны и повреждения грудной клетки).

Примеры гормональных нарушений

— Мозоли на мякоти стопы или около нее появляются при нарушениях щитовидной железы.
— Мозоли (обычно «острые») на пятке (на подошве, в передней части пятки) указывают на нарушения в области половых желез.

8. Бородавки

Бородавки вырастают из эпидермиса, верхнего слоя кожи; они определяются особенностями кожи и не имеют прямого отношения к рефлекторным зонам. Их следует лечить в зависимости от причин их возникновения (психологические причины, нарушения обмена веществ, инфекция). Излечению, после обращения к врачу и выполнения его указаний, может способствовать МРЗН.

Бородавки на ногах встречаются довольно редко, но для полноты картины мы бы хотели сказать о них несколько слов. С точки зрения появления бородавок, прежде всего следует обращать внимание на все, что связано с изменениями кожи и ее цвета. Бородавки могут появиться под действием бактерий, вирусов или раздражения кожи. В особенности в последнем случае бородавки указывают на патологические процессы, происходящие в организме.

9. Температура

Здоровая стопа здорового человека — сухая и теплая. Кратковременные отклонения в ту или иную сторону не говорят о заболевании. Длительные же изменения могут иметь рефлекторные зависимости (правая стопа теплая, левая холодная — может свидетельствовать о проблемах с сердцем).

Влажные и холодные ноги, «как у рыбы»:

— преимущественно недостаток энергии в области желудка, спазмы (прежде всего тонкой кишки) психосоматического происхождения;

— нарушения минерального баланса;
— нарушение функций щитовидной железы усиливает это ощущение.

Сухие и холодные — главным образом указывают на недостаточность сердечно-сосудистой системы, а также на патологию головного и спинного мозга (кровоизлияние в мозг, поперечный миелит и т. д.).

Влажные и горячие — такие ноги указывают на воспалительные процессы, происходящие в организме, с повышением температуры. Частое явление при легочных инфекциях.

Сухие и горячие — [illegible] ческая наполненность:

— гормональные нарушения (например избыточная функция щитовидной железы);
— несбалансированность обмена минеральных веществ;
— нарушения в области головного и спинного мозга;
— подагра (избыточная кислотность).

Температурные изменения под влиянием внешних причин: окружающая среда и питание (например, избыток серы в вине вызывает не только головную боль, но и «горящие ноги»!)

10. Изменения ногтей

Следует обращать внимание на следующие изменения ногтей:

Утолщения («деревянные ногти») — хрупкие, ломкие ногти; такие ногти характерны прежде всего при патологии области желудка, при нарушениях обмена веществ.

Почти всегда наблюдается отвращение тела к холоду, прежде всего к холодной воде. Оно часто определяется непреодолимым шоком от воздействия холода или холодной воды. Часто присутствует недостаток жизненного тепла. Такие ногти часто подвержены грибковым заболеваниям!

Деформация (скрюченные, когтеобразные ногти, изогнутые наподобие стекла для часов и т. д.) может служить указанием на хронические мозговые нарушения (например последствия давнего сотрясения мозга), но возможно и поражение позвоночного столба (KR II). Боковые изгибы ногтей имеют специфическую связь с нарушениями спинного и головного мозга. Их наблюдают, например, после кровоизлияния в мозг, после поперечного миелита, а также при воспалениях и сильных переохлаждениях.

Другие изменения ногтей

Белые пятна — прежде всего на ногтях рук, но встречаются и на ногтях пальцев ног — указывают на недостаток в организме кремниевой кислоты.

Аномальная ломкость часто определяется внешними воздействиями, но наблюдается и при нарушениях минерального обмена (прежде всего при избытке или недостатке натрия), реже наблюдается при недостатке витаминов.

Продольные складки — полоски указывают на общее ухудшение состояния организма.

Поперечные складки появляются прежде всего после тяжелых болезней и довольно часто при поражениях головы или верхней части тела.

Возможны и другие изменения рефлекторного характера, в том числе возможны изменения ногтевого

ложка. Всеми этими формами занимается ногтевая ди-
агностика.

11. Изменения стоп

Наряду с врожденными деформациями, существует множество случаев изменения стоп, развивающихся в течение жизни. Нередко их причинами являются хронические заболевания. Решающую роль могут сыграть недостаточный уход за ногами и неправильное обращение с ними (с собственной персоной!).

Чаще всего наблюдаемые изменения и что они могут значить

«Полая стопа» — продольный свод стопы слишком высоко поднят. Человек берет на себя очень большую нагрузку, не отказывается от нее (даже кажущиеся мелочи могут оказаться не под силу!).

«Полая стопа» является указанием на психологическую зажатость. Соматически это отражается прежде всего на кишечной полости (хронические заболевания кишечника), на почках и мочеточнике.

Возникающее при этом возбуждение в высоком подъеме ноги указывает на психологические и физические трудности.

Этой картине соответствует и хроническая повышенная кислотность, подагра.

«Молоткообразные пальцы» — возникают при слишком коротких сухожилиях.

Укороченность, прежде всего нижней стороны пальцев, объясняется мускульными напряжениями в обла-

сти «голова-шея-затылок» и может указывать на нарушения в шейном отделе позвоночника и в основании черепа.

Мускульная связь и связь сухожилий проходит по рефлекторным зонам легких и грудной клетки; следует подумать и о неправильном положении позвонков и/или самого позвоночного столба.

Одновременно возникающая сильная втянутость в области живота (RZ) указывает на физические спазмы как на причину. Причиной, вызывающей это, может оказаться влияние окружающей среды или условий труда (отравление свинцом).

Вальгусная деформация большого пальца стопы — очень неприятное отклонение большого пальца — указывает главным образом на семейные особенности, передаваемые по наследству.

Такое нарушение часто связывают с предрасположением к сердечным заболеваниям.

У лиц с таким ярко выраженным дефектом часто наблюдаются деформации позвоночника, заметные уже в юном возрасте и не поддающиеся лечению (VII шейный позвонок). Возникновению такой деформации способствуют и нарушения щитовидной железы. Одновременно возникают и нарушения осанки, вплоть до очень серьезных.

«Пяточные шпоры» — очень болезненные костные наросты на нижней поверхности пяток. Они могут указывать на нарушения в урогенитальной области, приводящие прежде всего к неправильному положению позвоночного столба и вызывающие нервные реакции в крестце, копчике и тесно связанной с ними области кишечника, заднего прохода и ягодиц.

Пяточные шпоры всегда тесно связаны с копчиком. Чтобы смягчить боль в пятках, массируют сам копчик и его рефлекторную зону на ногах (используется обратное рефлекторное воздействие!).

12. Болезненные зоны, зоны онемения

Если массировать стопы посредством сильных нажатий, окажется, что чувствительность стоп, их реакция на эти нажатия в различных местах очень разная. В зависимости от состояния здоровья и чувствительности данного конкретного человека возникает целая палитра очень чувствительных зон (нажатия воспринимаются как уколы игл), до едва переносимых. Причем как сама чувствительность, так и качество чувствительности отдельных зон после сеансов массажа может очень сильно измениться!

Различают два вида *болезненных зон*:

1. *Общие болезненные области*, которые причиняют боль даже без резкого прикосновения, например пальцы (прежде всего кончики пальцев); следует проследить за состоянием ваших зубов! Существует возможность нагноения зуба (сделайте рентген). Очень болезненно прикосновение к большому пальцу — подагра! Болезненный большой палец, сухожилия пальцев ног — заболевание шейного позвонка, прежде всего VII шейного позвонка. Боли с наружной и внутренней стороны лодыжки: зона низа живота (чувствительна у женщин во время менструаций).
2. *Локальные болезненные зоны* всегда указывают на острые явления, протекающие в организме (см. «Деление на зоны»).

Избыточно активные зоны (активизированные заболевания, острые инфекции) следует массировать снача-

да неподвижным нажатием (от легкого — через среднее — к сильному), только после этого начинать собственно работу над зоной.

Воспаленные, распухшие рефлекторные зоны всегда указывают на воспаления и застаивания в соответствующем органе и связанном с ним участке тела.

Осторожно! При воспалениях целесообразно воздействовать очень мягко, захватывая побольше площади. Следует избегать избыточных реакций (см. «Техника массажа»).

Зоны онемения: хронические, «положенные в ящик» состояния могут явиться причиной глубоких затвердений на ступнях. Такие рефлекторные зоны полностью теряют чувствительность. Только в результате серии сеансов массажа, путем целенаправленной активизации можно улучшить так долго игнорируемое состояние тела, как с точки зрения физической, так и душевно-духовной. Соответствующие рефлекторные зоны будут реагировать очень болезненно.

Только путем перехода из прежнего хронического состояния в кратковременное острое и путем соответствующей поддержки (применением соответствующих лечащих средств, физического и психологического воздействия) через определенный промежуток времени удается излечить до сих пор игнорируемое состояние.

Идеальная цель МРЗН в данном случае — осознание забытого. Впоследствии вполне возможно избавление от негативной информации как на стопах, так и в теле, не говоря уже о душе (свободный от оценок носитель информации).

Внимание! *Непосредственное излечение соответствующих областей тела невозможно посредством массажа как онемевших, так и суперактивных (болезненных) зон. Сначала соответствующие органы или области тела человека следует привести в специфическое нейтральное колебательное состояние.*

Это достигается, когда речь идет об онемевших зонах (слишком низкая частота в соответствующих участках тела), путем «активизации»; когда же речь идет о болезненных зонах — путем «касания, успокаивания» (частота падает).

Перед тем как перейти к практической части книги и приступить к работе, познакомьтесь со следующими рекомендациями.

III. На что обращать внимание при МРЗН

1. Положения при самомассаже или массаже с партнером

Один из важнейших моментов при МРЗН — найти самое удобное положение как для того, кто делает массаж, так и для того, кому его делают. Массаж, проводящийся в неудобном положении, обязательно скажется на результатах.

При самомассаже каждый должен определить, в каком положении и каким образом лучше всего выполнять массаж стоп. В наше время слишком мало худеньких и подвижных людей, способных работать в любом положении. Гораздо легче заниматься массажем с партнером. Но если самостоятельно делать самомассаж конкретных рефлекторных зон, опираясь подошвами на край или угол какого-либо предмета, то и в этом случае человек избавит себя от некоторых страданий. Обопретесь ли вы при этом на что-нибудь, будете сидеть или стоять, для вашей цели это безразлично.

Как при самомассаже, так и при массаже с партнером выбор конкретного места предоставляется вам. Выполняете ли вы МРЗН в офисе, в студии или в квартире, используете в своих целях кровать, стул или ванну — не имеет значения.

Хорошая работа принесет наилучшие плоды!

Обзор положений, которые применяются на практике

а) Самомассаж.

Сидя:

- с согнутой ногой — стопа лежит на бедре другой;
- с ногой на опоре — стопа покоится на сиденье стула;
- в позе портного — стопа лежит на сиденье;
- сидя на одной ноге — нога лежит под вами, доступ к стопе обеспечен;
- нога вытянута или слегка согнута при опоре на край или на угол.

Лежа:

- с вытянутыми или слегка скрещенными ногами — при упоре на край, угол или стенку.

Следует упомянуть о положении полулежа-полусидя на кушетке или в кресле. Это положение хорошо при самомассаже или массаже с партнером по вечерам.

б) Массаж с партнером.

Сидя:

- с вытянутой или слегка согнутой ногой — стопа лежит на бедре партнера, сидящего напротив. Рекомендуется подложить под ногу полотенце,

прежде всего, когда массаж выполняется с применением масла.

Лежа:

— с вытянутыми ногами. Ради удобства ногу, которая в данный момент не массируется, можно подогнуть. Другую ногу положить на что-нибудь мягкое (подушку). Стопа располагается таким образом, чтобы партнеру было удобно массировать. Исполнитель может удобно расположиться в ногах, тогда стопа, над которой ведется работа, ложится на его бедро.

Каждый должен запомнить: *важнейшим моментом при массаже является удобство позы, отсутствие в ней напряжения.* При самомассаже это довольно трудная задача: правильно расположить ноги, учитывать напряжение при работе и возникновение боли, которая находится в прямой зависимости от результатов массажа. Если вы все тщательно продумаете и представите положительные результаты массажа как «болезненное исцеление», которое вы должны пережить, вы увидите, сколько пользы это вам принесет.

Погрузитесь полностью — как при самомассаже, так и при массаже партнера — в процесс (излечение)!

2. Правильные приемы

Согласие на массаж, готовность к нему

Перед началом МРЗН требуется согласие на него пациента. Только у того, кто уже готов к воздействию (и это как минимум), все получится хорошо.

И тот, кто будет выполнять массаж, тоже должен быть готов. Следует учитывать готовность на конкретный час и на определенный отрезок времени. Если даже речь идет о ребенке, о другом члене семьи, его согласие на процедуру обязательно. Если в семье привыкли к МРЗН, если он в ней укоренился, готовность формировать не требуется. В нем просто возникает необходимость. Прежде всего для внезапно заболевших, когда что-нибудь болит, когда кто-то плохо себя чувствует. В этих обстоятельствах каждый уже готов к «наложению рук», собственных или чужих. Это обстоятельство является большим преимуществом, когда в семье вошел в обиход МРЗН, когда ощущается готовность (и нужда) к его применению. Человек же не всегда и сам бывает готов. При посещении терапевта он часто проклинает или «пропускает» то или другое назначенное посещение, потому что не хочет, он не готов!

Время

При массаже следует придерживаться приблизительно точного графика. Интервалы должны быть одинаковы. Поводом для отказа от сеанса, в виде исключения, может быть плохое самочувствие; в такой ситуации один-два сеанса можно пропустить. При значительных нарушениях и краткосрочных сеансах рекомендуется соблюдать регулярность.

Чтобы никто не мешал

Второй момент при подготовке: вы обязаны обеспечить полное отсутствие помех на время сеанса МРЗН (ежедневно, приблизительно 15 минут — более подробно об этом говорится далее). Вы сами, в особенности

же ваши дети, должны предварительно посетить туалет. На это короткое время (15 минут) вы должны быть недосягаемы даже для телефона! В качестве положительного фона может играть легкая музыка. Она снимает напряжение и действует — в особенности на детей — отвлекающе. Это преимущество, в особенности вначале, поскольку непосредственное наблюдение за работой массажиста и за самим процессом массажа само по себе может оказаться помехой в деле.

Запах тела — в особенности для массажиста — тоже может мешать. В данном случае перед сеансом рекомендуется сделать теплую ножную ванну, да и в любом случае перед МРЗН рекомендуется принять ванну.

Наблюдение за ногами

Внимательно осмотрите стопы, как собственные, так и членов вашей семьи. Форма, цвет, состояние стоп в результате болезни могут значительно измениться. Может быть, стоит записывать собственные впечатления, поскольку их лучше держать в памяти. Вполне возможно, что стопы уже «отреагировали» на болезнь до того, как само тело распознало ее. В этом случае придется работать быстрее и целенаправленнее.

Хорошие мысли

Поразмыслите как следует о собственных ногах. Ведь они обеспечивают вам связь с окружающим миром, служат вам опорой и при этом являются носителями информации о вашем состоянии, сообщают о здоровье или нездоровье (МРЗН базируется именно на этой функции ног).

Прямой контакт через прикосновение

Подготовленные таким образом, все-таки не приступайте сразу же к выполнению программы МРЗН. Возьмите ноги — одну за другой — в руки, приласкайте их, погладьте, повертите, подвигайте ими. При этом обратите внимание на болевые ощущения; в процессе работы вы займетесь ими специально.

Такая подготовка к МРЗН, в данном случае рассчитанная на самомассаж, само собой разумеется, применима и для массажа членов вашей семьи или партнера — с некоторыми изменениями. Если вам покажется, что здесь говорится о самых естественных, «уже известных» вещах, широко и подробно описанных, мы хотели бы возразить, что именно о так называемых мелочах спрашивают чаще всего. Из собственного опыта мы знаем, что люди слишком мало думают о ногах, а чаще всего вообще не думают о том, как наладить контакт с собственными ногами.

3. Техника массажа

Когда вы прочтете эту главу, вы поймете, что совсем не все равно, как массировать ноги!

Каждый прием, выполненный правильно, имеет свое специфическое воздействие. Чтобы достичь поставленной цели, необходимо старательно выполнять прием. Сначала поупражняйтесь, а потом правильно его выполняйте!

Пробуйте и тренируйтесь сначала на собственном бедре (или руке), никогда не приступайте к ногам неподготовленным! Результатом может оказаться сильное раздражение или избыточная реакция. Только пос-

ле того, как вы выучите все приемы и будете хорошо теоретически знать их действие, можно приступать к массажу собственных (или чужих) ног. Вначале работайте в строгом соответствии с основной программой (она дается дальше).

Два слова о ногтях

Их ни в коем случае нельзя обрезать слишком коротко, но они не должны быть и излишне длинными. Оптимальной считается длина, когда края ногтей лишь чувствуются, если провести по пальцам ноги рукой. При массаже удобнее иметь чуть-чуть длинный ноготь, чем слишком короткий. В этом случае боли будет гораздо меньше.

Усталость рук

В самом начале ваших упражнений вы будете удивляться тому, как быстро у вас устают кисти и сами руки от непривычной работы. Чтобы напряжение при массаже было минимальным, рекомендуется обращать внимание на следующее:

— работайте не только большими пальцами, используйте все пальцы;
— при массаже меняйте не только работающие пальцы, но и руки;
— всегда обращайте внимание на то, чтобы ощущать противодействие работающим пальцам и рукам, при этом облегчается само движение, как и перенос давления. Массировать следует целенаправленно, как будто ничто не мешает. Как правило, для работы требуется вторая рука, часто один или несколько пальцев;

— если требуется сильное воздействие, можно применять и косточки пальцев рук. С их помощью сильное воздействие осуществляется без большого напряжения, поскольку используется сила вашей руки. Кроме того, согнутый под небольшим углом палец легче стабилизировать, чем выпрямленный. Пальцы применять попеременно!

— в каждом конкретном случае рекомендуется применение вспомогательных средств. Даже при самомассаже иногда просто невозможно вытерпеть длительное время воздействия руки или пальцев, в особенности, когда больно (см. «Острые нарушения здоровья»). Это совсем непросто — самому себе причинять столь необходимую боль! Вы можете избежать рефлекторного сжатия руки (судороги), если задействуете массу и силу вашего тела, а также вспомогательные средства.

Ощущения при МРЗН

При прикосновении к ногам мы испытываем очень знакомое ощущение. Вы сами, как и многие другие, боитесь щекотки. Именно по этой причине многие избегают МРЗН.

Как правило, совсем легкое прикосновение вызывает ощущение щекотки. Поэтому так важно, по крайней мере сначала, стопы крепко держать обеими руками.

Все ощущения, возникающие при МРЗН-терапии, прежде всего болевые, следует учитывать. Мы уже знаем, что рефлекторные зоны при вредных для здоровья воздействиях могут стать болезненными. При МРЗН такие зоны реагируют гораздо болезненней, таким обра-

зом мы получаем указания на возможность возникновения заболеваний в соответствующих участках тела.

Массаж — дело болезненное. Боль играет положительную роль, она помогает в излечении. (Естественно, массаж применяют не для того, чтобы кому-то причинить боль! Как показывает опыт, с начинающими это случается. К сожалению!)

Опытный массажист рефлекторных зон ног использует боль для регулирования своей работы. Поэтому, прежде чем массировать других, следует попробовать на самом себе и боль, и другие ощущения, применить к себе рекомендуемые приемы. Это послужит вам наилучшим исходным пунктом.

Ниже перечислены рекомендации относительно приемов МРЗН, в том числе [illegible] ногтей рук. Очень часто коротким мощным [illegible] (довольно болезненным) удается активизировать [illegible] энергию в зоне органа и высвободить ее.

Приемы МРЗН

Условные обозначения:

W: Воздействие на зону массажа и рефлекторное воздействие на тело.

F: Влияние частоты колебаний органа или участка тела, на которые воздействует рефлекторная зона при выполнении данного приема.

G: Указание, при каких обстоятельствах и при каком состоянии рефлекторных зон и участков тела лучше всего применять этот прием.

T: Техника: пояснения, какой частью руки и как массировать; перечисление соответствующих вспомогательных средств.

J: Показания к применению данного приема.

1. Легкие прерывистые касания
(следующие друг за другом поглаживания) ⟶

W: Раскрывающие: сначала мягкий «вкрадчивый» контакт с телом, чтобы вызвать доверие.
F: Увеличивает частоту колебаний.
G: В самом начале или в конце МРЗН.
Чтобы добиться преимущественного воздействия на физическом уровне, этот прием повторять в процессе МРЗН (здесь прежде всего воздействие руки).
T: Мягко работать тыльной стороной кисти и пальцев, а также кончиками пальцев. Мягкие поглаживающие удары (5 см и больше), следующие друг за другом, наносить в одном направлении, удаляясь от исходной точки. Повторить в обратном направлении.
J: Например, при излишней реакции на касание, для общего расслабления при массаже, при психосоматических заболеваниях.

2. Легкие продолжительные касания, удары ⟶

W: Тонизируют, возбуждают, укрепляют, действуют эротически.
F: Повышают частоту колебаний.
G: Слабость, недостаток энергии, явления паралича, усталость.
Печаль, горе.
Ухудшение общего состояния, прерывание процесса выздоровления.
Для выравнивания и расслабления при массаже.
T: Работа кончиками пальцев или всей рукой. Длинные касания, почти удары, всегда в одном направлении (а не туда-сюда!). Повторить в том же или

обратном направлении.

J: Например, для повышения аппетита, для улучшения кровоснабжения.

3. Растирание со смещением подлежащих тканей

а) Растирание с прекращением воздействия

Растирать или сдвигать, с прерыванием воздействия (но без потери контакта).

W: Мягкая активизация, мягкое расслабление, стабилизация, гармонизация.

F: Повышение частоты колебаний.

G: Скопление, застой: скопление лимфы, воды и т. д. Слабость кровоснабжения, слабое пищеварение. Типично: все протекает вяло, медленно, слабо. В качестве подготовки к воздействию на наиболее болезненные места.

T: Кончиками пальцев, прежде всего больших пальцев. Растяжение, широкое поверхностное воздействие без движения, но и без потери контакта с кожей; продолжение воздействия. Как при непрерывном растяжении (сдвиге) с кратковременными (точечными) остановками.

J: Например, подготовка к лечению ишиаса, ревматические состояния, плохая, слабая осанка (в качестве вспомогательного средства к гимнастике).

б) Растирание с остановкой

Воздействие лишь намеком (выполнять, как описано в разделе 3а).

W: Действует слегка укрепляюще — «концентрация энергии».

F: Заметное повышение частоты колебаний.

G: Для воздействия на нервную и энергетическую системы.

T: Воздействие остается постоянным, остановка

продолжается несколько дольше, но идет не так глубоко.

J: Например, страх, плаксивое настроение, общая большая слабость.

4. Неподвижное воздействие (не сдвигающееся)

Воздействие непосредственно на энергетическую ситуацию рефлекторных зон, зон органов и связанных с ними участков тела (как акупунктура).

а) Слабое неподвижное воздействие ○

Мягкое и широкое.

W: Преимущественно тонизирует, укрепляет.
Гармонизация энергетического диапазона.
Устранение локальных болевых зон.

F: Повышение частоты колебаний.

G: Для активизации онемевших зон.
Начальный этап при лечении хронических заболеваний.
Для мягкого воздействия при острых явлениях с очень болезненными зонами.
Для рефлекторных зон периферической нервной системы и мозга (слабость, параличи).
Для рефлекторных зон позвоночного столба и мышц и т. д.

T: Работать «подушечками» пальцев и большого пальца, сразу несколькими одновременно (большая поверхность).
Воздействовать непосредственно на узелки, затвердения, шрамы и т. д. или на болезненную точку, или на центральную точку органа.
Слабое, широкое, неподвижное давление длительностью около 6 секунд, 3 секунды — пауза, воздействие — 6 секунд и т. д. Повторить 3–5 раз.

J: Геморроидальные узлы, кишечные заболевания, ишиас.

b) Неподвижное давление средней силы ◐

W: Между тонизирующим и успокаивающим воздействием, действует освобождающе, снимает напряжение.

F: Никак не влияет, нейтральное воздействие.

G: Прежде всего — для очень чувствительных к боли пациентов.

По всему телу, где существует опасность избыточной реакции (слепая кишка, все железы, воспаление легких, ишиас и т. д.).

Воспалительные явления с опасностью распространения (например, угрожающее воспаление легких).

В самом начале [illegible] заболеваний.

T: Воздействие [illegible] ольших и остальных пальцев, иногда [illegible] точками пальцев. Воздействие целенаправленное, на небольшие поверхности, глубокое, как при неподвижном давлении. Применение вспомогательных средств: зондов, края, угла, шарика.

J: Слабое кровообращение, хроническое раздражение слепой кишки, хронический бронхит.

c) Сильное неподвижное воздействие ●

W: Успокаивающее, расслабляющее воздействие, снимающее напряжение и судорожные явления; «застывшая» в рефлекторных зонах энергия высвобождается.

F: Частота колебаний падает.

G: При старых затвердениях, снятии напряжений.
Острые и воспалительные заболевания.
Прежде всего в области пятки.

T: Широкое, глубокое точечное воздействие согнутым пальцем, кончиком большого или другого пальца, применение зонда, края, угла.
Очень «острые», следующие друг за другом на-

давливания; 6 секунд подержать — пауза 3 секунды; все повторить 3 раза.
Такие надавливания глубоко воздействуют на зону, преимущественно в энергетическом диапазоне.

I: Например, напряжение мышц, мускульная боль, судороги, ишиас и т. д., но прежде всего — для гармонизации энергетической ситуации.

5. Подвижное давление

Действует преимущественно расслабляюще (отложения солей и т. д.).
Точечный глубокий массаж.

a) Легкое — до среднего подвижное воздействие ((○))

W: Одновременно и возбуждающее, и расслабляющее воздействие! Постепенно растворяются вредные вещества; при повышении напряжения и улучшении кровоснабжения органов и тканей они целенаправленно и мягко выводятся из организма.

F: Частота колебаний либо слегка повышается, либо воздействие нейтральное.

G: Прежде всего — на очень болезненные зоны.
Явления в периферической нервной системе (слабость).
Слизистые оболочки (бронхи).
Раздражения в кишечной области.
Подострые состояния.
Диффузионное кровотечение в слизистых оболочках (нос, матка).

T: Кончики больших и других пальцев, косточки пальцев, край, угол. Мягкое давление на месте, движение по кругу, вглубь. Не растирать кожу, не делать движений туда-сюда!

J: Гастрит, энтерит, вздутия, латентный бронхит, поносы.

б) *Сильное, подвижное давление*
Вообще, самое мощное воздействие! ((●))

W: Сильно расслабляет, мощно снимает напряжение или, наоборот, способствует повышению напряжения.

F: Частота колебаний понижается — от небольшого до сильного понижения.

G: Все хронические заболевания в активизированной (благодаря МРЗН) стадии (см. «Хронические заболевания»).

Все острые заболевания (воспаления и т. д., в данном случае с предварительным неподвижным сильным воздействием для получения соответствующей частоты колебаний).

Сильное воздействие на шлаки, скопившиеся в организме как в рефлекторной зоне, так и в соответствующем органе.

Внимание: возможна избыточная реакция (например, при желчно- и мочекаменной болезни возможно выведение камней и песка).

Примечание: при беременности рефлекторные зоны нижней части живота рекомендуется массировать с осторожностью, сильного давления не применять!

T: Сильное неподвижное давление, острое, направленное в глубину. Глубокое, с небольшой поверхностью воздействие, нацеленное на узелки, места напряжений и затвердения.

J: Например, застой желчи, астма, жалобы на боли в спине (кости и мышцы), смещения матки.

6. Касания

Все начинает течь, все начинает сиять!

W: 1. Прежде всего воздействуют на течение соков в организме (крови, лимфы), способствуют

растворению и выводу из организма вредных веществ. Следить за направлением! Стрелкой показано как направление, так и интенсивность прикосновений.

2. Энергетическая ситуация в жидкостном диапазоне тела улучшается, путем регулирования частоты колебаний повышается объем переноса жидкости!

➡ Насыщенное прикосновение (глубинное растяжение) обеспечивает массивное напряжение жизненных сил организма, целью являются мощные реакции, пробуждение защитных сил организма, то есть преимущественно воздействие на тело.

⇒ Поверхностное прикосновение, преимущественное воздействие на энергетический и психический диапазон, их регулирование.

Молниеносное нажатие

Кончает нажатие-надавливание. Оно очень целенаправленно, применяется строго ограничено, причем не при гнойных заболеваниях.

Знак «молнии» в тексте (индикация):
— указывает на особенно болезненные места;
— указывает, когда и где можно применять этот прием.

W: Целенаправленное воздействие на блокировку энергии в OZ, шоковое воздействие для ее высвобождения. В дополнение к нервным и энергетическим реакциям молниеносное нажатие вызывает невольные реакции.

F: В строго ограниченной области воздействия частота колебаний резко падает, почти пропадает.

Имеющаяся в соответствующем органе «непра
вильная» частота невольно пропадает, «правиль
ная» частота, соответствующая окружению, по
жет занять свое место.

G: При расслаблении, при наличии узелков в сухо
жилиях и тканях, при затвердении мышц.
Точечные и очень небольшие по площади QZ
вследствие шрамов и очагов заболевания.
Все RZ и QZ с замедленными реакциями.

T: Полное, [illegible], глубокодействующее давление
зондом, краем, кисточкой или ногтем пальца.
В процессе излечения повторение блиц-давления
на том же месте не требуется (если нет специаль-
ных указаний).

4. Кремы и масла при массаже

Как правило, в их применении нет необходимости, но иногда они служат для облегчения контакта при массаже.

Пудра

При влажных ногах и в подобных ситуациях, если при массаже начинается сравнительно сильное потоотделение, рекомендуется применение нейтральной пудры.

Масло

Применяется сравнительно редко. Хорошо применять при очень сухой, хрупкой, шершавой коже, но кожа при этом не должна становиться скользкой. Очень хорошо к

нашим целям подходит, например, чистое оливковое масло, которое стоит у вас на кухне. Достаточно нескольких капель!

Возьмите стеклянный флакончик, смешайте в нем чистое, зеленое оливковое масло с несколькими каплями натурального душистого масла (2–5 капель на 100 мл). Хранить в холодильнике. Необходимое для массажа количество накапать на руку, дать маслу согреться в руке и только после этого наносить на стопы. При выборе душистого масла руководствуйтесь мнением собственного носа и соответствующей литературой. Запах должен способствовать действию МРЗН как в физическом, так и в психологическом смысле (ароматотерапия).

Кремы

Применяются сравнительно редко. Специальные и жидкие кремы наносят только в заключение МРЗН.

5. Вспомогательные средства

Наилучшее «средство» для лечения ног — это руки! С ними сравниться не может ничто!

И все-таки при слишком интенсивном массаже, когда не хватает силы и выносливости, работу рук можно поддержать вспомогательными средствами.

Работая со вспомогательными средствами, не забывайте, что они не обладают чувствительностью массирующей руки; усилие, воздействие должно быть меньшим!

Зонды различных форм имеются в продаже. Они усиливают эффективность воздействия на ногу.

Будьте осторожны — часто слишком сильные воздействия вызывают избыточные реакции!

Специальные массажные палочки из мягкого дерева можно приобрести в отделах по продаже медицинских товаров (или у токаря по дереву!). Их длина составляет 8–10 см, около 1 см толщиной, с обоих концов закругленные, с вырезами в верхней трети (для пространства между пальцами). По форме они немного напоминают палочки для плетения кружев и после небольшой тренировки ими очень удобно пользоваться при МРЗН.

Массажные циновки с бугорками, утолщениями и неровностями.

Они очень полезны при окончании массажа, когда человек постоянно следит за здоровьем. Одной такой циновки вполне достаточно на всю семью! Лучше всего положить ее в ванной комнате, перед умывальником, и пользоваться ею регулярно, дважды в день, во время чистки зубов.

Рекомендуется стоять на этой циновке босиком, при очень большой чувствительности — в носках. Стоять на циновке двумя ногами, нагружать сначала левую, потом — правую ногу, сначала по 3–5 минут, затем дольше. Это очень помогает согреть холодные ноги!

Внимание: *массажные ролики*, воздействующие на человека друг за другом, вызывают нефизиологические раздражения; воздействия на рефлекторные зоны в разных местах протекают слишком быстро, одно за другим; человек не успевает отреагировать, возникают нервные раздражения (как будто человек бежит по осыпи).

Принципиально важно: любой МРЗН, выполняемый руками или с помощью вспомогательных средств, имитирует «естественный» МРЗН, ходьбу пешком (босиком) по пересеченной местности. Поэтому каждый прием должен выполняться в ритмической, динамической последовательности: воздействие — пауза.

Поскольку имеющаяся в нашем распоряжении «мягкость» отличается на разных участках лишь по внешнему виду, но не по структуре, делается попытка воссоздать отсутствующие неровности.

Обувь с «встроенными рефлекторными зонами», *обувь с утолщениями* и т. д. Имеются плохие и хорошие варианты, при покупке следует получить нужную информацию, посоветоваться со специалистом.

Например, существует специальная колодка с неровностями, утолщениями, которая воспроизводит для подошвы миниатюрный ландшафт. Неровности располагаются таким образом, что при ходьбе на все тело оказывается мягкое рефлекторное воздействие.

Когда человек стоит, воздействие прекращается, неровности не мешают, не раздражают, лишь оказывают достаточное влияние на статику ног и корпуса.

Тепло — очень благотворное средство при подготовке к МРЗН. Сделайте ножную ванну или поставьте ноги на теплую поверхность, например на подогретый кирпич или прямо на грелку. В качестве вспомогательного средства при самомассаже очень полезны ребра радиатора парового отопления, нагревателя.

При самомассаже в качестве вспомогательных средств рекомендуется использовать *предметы повседневного обихода*: для многих, в особенности и прежде всего для пожилых и полных людей, оказывается чрезвычайно трудным просто занять требуемое положение. В частности, трудно вытерпеть неподвижное воздействие (давление), очень больно! В этих случаях рекомендуется обращаться к таким простым вещам, как *углы мебели, края ступенек, перекладины лестницы, шарики, камни, теннисные мячи и другие подобные им предметы.*

Прекрасную службу может сослужить *угол стола или край кровати*! Старайтесь найти такое положение,

чтобы лежа или сидя, без напряжения, с не совсем вытянутыми ногами, вам было удобно дотянуться до угла. Стопа, которую вы собираетесь массировать, лежит на этом углу, вторая стопа стоит на подъеме первой таким образом, чтобы была возможность передвинуть ногу и усилить давление. Насколько возможно, рекомендуется выполнять основную программу в указанной последовательности: давление — пауза, несколько раз повторить, затем переместить на полсантиметра.

Этот «угловой массаж» ни в коем случае не может заменить воздействия рук, но все-таки это лучше, чем никакого МРЗН!

МРЗН можно выполнять сидя или стоя.

Надеть носки и положить в носок *маленький шарик* или *гальку*. Проработать сантиметр за сантиметром, участок за участком, соблюдая последовательность: давление — пауза.

Ящик с песком и камнями, о котором рассказано ранее, очень полезен прежде всего детям, которых трудно приучить к регулярным упражнениям. Они получают от такого массажа удовольствие, правда, для этого ящик должен находиться поблизости, а не в холодной передней.

Теннисный мячик полезен прежде всего при запорах и общей кишечной вялости. Он хорошо соответствует форме свода стопы, передает воздействие мягко и возбуждающе. Человек сидит на стуле, наклоняется и время от времени упирается рукой в бедро, чтобы усилить воздействие. Мячик движется в диапазоне кольца IV тела и при этом оказывается мягкое рефлекторное воздействие на кишечник и на общий процесс пищеварения. Более подробно об этом говорится дальше.

Мяч кладут под стопу и одной ногой медленно катают по часовой стрелке (толстая кишка), так же катают мяч и другой ногой. В промежутках делают несколько

коротких движений вверх и вниз, в том и другом направлении (тонкая кишка).

В кольце I тела, прежде всего в области позвоночного столба и мышц спины, можно использовать мяч или, для большего воздействия, деревянный или стеклянный шарик или мячик для гольфа (соблюдайте дозировку). Не просто бесцельно перекатывать, а целенаправленно, медленно прорабатывать одну зону за другой (см. предупреждение, относящееся к массажным роликам).

С тем же успехом возможно применение мяча в кольце III (легкие, бронхи, сердце и т. д.) в качестве мягко возбуждающего, укрепляющего средства, массаж вручную, в поддержку основной программы.

Если вы с трудом достаете до массируемого участка ноги, в качестве вспомогательного средства используйте пятку и пальцы, иногда и ногти другой ноги.

После разработки «персональной программы» будьте изобретательны в своих упражнениях, ищите любые средства, которые могут оказаться полезными! При этом постарайтесь ничего не потерять из основной программы МРЗН.

Помните ***основной принцип МРЗН:***

Каждое воздействие на рефлекторные зоны должно представлять собой адекватную ритмико-динамическую последовательность надавливаний и пауз. Возникающие возбуждения должны нести целевую информацию (телу, душе, духу!). Эта информация по качеству и количеству должна соответствовать ситуации данного конкретного человека!

6. Реакции

Реакции — это цель всякого воздействия. Каждый человек в своей совокупности побуждается в большей или

меньшей степени действовать сознательно, заниматься самолечением. При этом нередко наблюдаются побочные явления, очень часто весьма неприятные, но тем не менее они необходимы.

Возможны первоначальные ухудшения состояния (побочные явления, условное обозначение — mE):

— Тошнота — до рвоты; может продолжаться от нескольких часов до одного дня. Помогают покой и голодание (чай).
— Усталость; с ней следует считаться: подольше поспать;
— Возможна и повышенная активность. Не перетрудитесь!
— Возможно увеличение выделений, их ни в коем случае не следует подавлять! Это самоочищение тела, его самопомощь!
— Избыточное потоотделение способствует излечению.
— Понос — максимально три дня после мощного воздействия — служит для очищения тела, выводит старые, скопившиеся и теперь освободившиеся шлаки.
— Сыпь на коже: от быстропроходящих покраснений до гнойных бляшек — все возможно.
— Жар свидетельствует об активизации процесса самоизлечения, и его не следует подавлять, если температура не поднимается слишком высоко; его следует регулировать (см. «Компресс»).

Если наблюдаются подобные первичные проявления ухудшения состояния здоровья, лучше всего продолжать массаж — *регулярно и осторожно*. Когда признаки ухудшения пройдут, можно снова переходить к мощным воздействиям. Регулярно ведите записи и руководствуйтесь ими.

Избыточные реакции

Если продолжительность и интенсивность воздействия не подходят пациенту, не соответствуют состоянию его здоровья, это частично может привести к значительным избыточным реакциям. При их возникновении *сеанс массажа следует немедленно закончить легким массажем зоны кровоснабжения сердца.* После прекращения избыточной реакции серию сеансов массажа можно возобновить.

«Спящего можно разбудить»

Возможно возникновение инфекций, острых инфекционных заболеваний, которые продолжаются несколько дней. Не следует воспринимать это как нечто негативное. При соответствующем отношении в наше время можно исцелить все инфекции без следа. В случае необходимости обратитесь к врачу, которому теперь легче разглядеть действительное заболевание пациента. Обсудите с ним реакцию вашего организма на МРЗП. При возникновении зубной боли — немедленно обратиться к зубному врачу! Будьте осторожны при наличии у вас камней! Они могут активизироваться и начать выводиться из организма (далее об этом говорится более подробно).

Проблемы кровоснабжения

Хотя и очень редко, но у пациентов с определенным предрасположением усиленный массаж областей, соответствующих щитовидной железе или слепой кишке, даже в рамках общих реакций может вызвать мелкие или крупные проблемы кровообращения, часто до появления тошноты: осторожными касаниями массировать зоны сердца и кровообращения, массаж окончить; если требуется, высоко поднять ноги.

Первая помощь при коллапсе или обмороке

На ногтевые выемки обоих мизинцев рук с силой надавить кончиками или ногтями пальцев. 6-секундное нажатие, 3-секундная пауза, повторить 3 раза.

Воздействовать мощным неподвижным давлением на очень болезненную точку под головкой бедренной кости (сбоку): 6-секундное нажатие, 3-секундная пауза, повторить 3 раза. При необходимости принять соответствующие лекарства и обратиться к врачу!

Психические реакции

В рамках воздействия МРТ [illegible] психические реакции невозможны. Если [illegible] случится — осторожно поглаживать солнечное сплетение (кольцо III тела); воздействие легкими круговыми движениями. Хорошо поговорить с пациентом — дать выплакаться!

Боль

Нередко многие участки на стопе [illegible]ются пациенту очень болезненными. Эта боль не вредна для пациента, наоборот, довольно часто она полезна (как призыв, привлечение внимания).

Самомассаж и массаж с партнером, кроме многих других преимуществ (выбор удобного для вас места и времени), обладает еще и тем достоинством, что его можно проводить чаще и поэтому с меньшей интенсивностью. И напротив, чтобы терапевт за несколько сеансов достиг таких же результатов, он должен вызывать более сильное возбуждение.

Наряду с мгновенной болью, возникающей во многих местах подошвы, после интенсивного мускульного массажа возможен вид мускульной боли (усталости), онемение различных участков тела (прежде всего интенсивный массаж пятки может привести к кратковременному онемению, одеревенелости и неловкости, ощущению неудобства в области таза).

7. Продолжительность и периодичность массажа

Зависит главным образом от потребности.

Забота о здоровье, сохранение хорошего самочувствия

– При интенсивном массаже 1–2 раза в неделю, при осторожном, мягком массаже ежедневно по 15 минут выполнять основную программу.
– В зависимости от потребности и ситуации, каждый день следует найти самые важные точки (прежде всего в данной болезненной зоне!).

Идеал: основную программу выполнять раз в неделю — всю жизнь! Опыт показывает, что такую продолжительность мало кто сохраняет.

Очень разумно заниматься массажем в зависимости от потребности, то есть сеансы массажа повторять ежедневно, по 15 минут, в течение трех недель.

Рекомендуется также выполнение серии сеансов массажа с более строгими требованиями, например, во время каникул, перед началом посещения школы и детсада, или весной и осенью провести краткий курс массажа в сочетании с диетой, гимнастикой, медитацией и т. д. — настоящая программа оздоровления!

Острые нарушения здоровья

В такой ситуации рекомендуется проводить массаж один или несколько раз в день. В течение дня рекомендуется 15 минут выполнять основную программу, причем особое внимание вам необходимо уделить поражен-

ным зонам. Непосредственно пораженные участки ре-
комендуется массировать несколько раз в течение дня,
но недолго.

При головной боли каждую новую атаку встречать
успокаивающим воздействием (касаниями, поглажива-
ниями), понемногу боль утихнет. Рекомендуется вы-
полнять основную программу с центром тяжести в
кольце II тела ежедневно.

Большим преимуществом является массаж и само-
массаж дома, в кругу семьи: можно сразу принять со-
ответствующие срочные меры. С недомоганием или бо-
лезнью можно бороться еще до ее явных проявлений
(см. «Вспомогательные средства»).

Хронические заболевания

Не торопитесь! Если вы решили целенаправленно бо-
роться с хроническим заболеванием или хотите избавить-
ся от ощущения неполноты здоровья, скрытого недомо-
гания, очень важно составить план действий на длитель-
ный период времени.

1. Несколько дней — основная программа: ежед-
невно 15–30 минут легкого массажа. Поражен-
ный участок массировать осторожно и кратко-
временно, мягко «будить», чтобы перевести в ост-
рое состояние. Эта активизация должна пробу-
дить воспоминание о причине теперешнего состо-
яния, должна пробудить тело и душу к борьбе с
ним. Обращать внимание на чувствительность зон
на ногах!
2. Несколько дней — сокращенная основная про-
грамма; основная работа ведется над поражен-
ными зонами, они постоянно находятся под
мягким активизирующим воздействием. Эти
места к данному моменту стали очень болезнен-
ными, и найти их легко. На соответствующие

места на стопе, как и на теле, следует обращать особое внимание (боль как индикатор!), на них же надо и интенсивней воздействовать. Наблюдать за реакциями, стараться избегать избыточных реакций.

3. Тем временем еще и еще раз в течение нескольких дней выполнять основную программу массажа.

Лечение некоторых хронических нарушений здоровья может продолжаться от нескольких дней до нескольких месяцев. Больная почка, например, требует целого года и длительного регулярного лечения для ее регенерации. Печень восстанавливается значительно быстрее.

Тяжелые хронические заболевания ни в коем случае нельзя лечить в одиночку! Рекомендуется обратиться к врачу или целителю, который поможет решить ваши личные проблемы (поставить точный диагноз, наблюдать вас, проводить контрольные исследования) и соответственно поддерживать вас (медикаменты, курс лечения, диета и т. д.).

Состояние, активизированное МРЗН, позволяет врачу поставить диагноз, лучше провести лечение хронического, «спящего» процесса.

Сообщите своему врачу, когда вы, наряду с другими мерами, начнете заниматься МРЗН с целью сохранения своего здоровья или устранения недомоганий (если врач не воспринимает вас как ответственного пациента, следует подумать, а не стоит ли сменить врача).

Психические проблемы, психосоматические заболевания

При их лечении рекомендуется соблюдать те же правила, что и при лечении хронических заболеваний. В

тяжелых случаях следует комбинировать МРЗН с психотерапевтическим лечением, при этом гораздо целесообразнее, чтобы массаж выполнял партнер, чем заниматься самомассажем! Следует избегать избыточного воздействия, не принуждайте пациента (например, стремитесь не вызывать плача). В легких случаях можно рекомендовать как самомассаж, так и массаж с партнером. Время массажа в каждом случае зависит от обстоятельств.

Пример: страхи, бессонница, последствия шока — массаж в течение трех недель; каждый вечер в течение 15 минут очень осторожно выполнять основную программу, особое внимание уделяя специальным зонам. Масло из лепестков розы или из листьев корицы повышает успокаивающее воздействие!

ЧАСТЬ В

УЗНАВАНИЕ ЧЕРЕЗ ДЕЙСТВИЕ – ОПЫТ ЧЕРЕЗ ПОЗНАНИЕ. ПРАКТИКА

I. Познакомьтесь с основной программой

Основная программа — это программа, доступная каждому и подходящая для каждого, независимо от того, молод он или стар, полный или худой.

Основная программа — это таблица умножения МРЗН. Она объединяет все важнейшие области, участки на стопе и на теле. Взаимодействующие зоны комбинируются самым удобным образом, сеансы массажа соответствуют логике «зоны – стопы». Основную программу следует изучать шаг за шагом, упражняясь в ее выполнении.

Элементы действия при массаже с партнером и самомассаже:

1. Разгрузка тела: позвоночный столб, череп, затылок, плечевой пояс, суставы.

2. Формирование упругости, эластичности: дыхание, сердце, кровообращение.

3. Ворота открыты, дороги выровнены: поддержка функций имеющихся отверстий тела.

4. Возбуждение тока «жизненных соков»: обменные процессы и выделение, деятельность желудочно-кишечного тракта.

Частота и продолжительность применения: по мере необходимости, начиная с одного раза в неделю (гигиена) и до нескольких раз в день (острые явления); от 5 до 20 минут на каждую ногу.

1. Разгрузить тело – удалить все, что служит для него нагрузкой

Нога целиком

Со всей ноги и со всего тела снять нагрузку и настроить на массаж. Для этого верхнюю и нижнюю часть ноги, ее переднюю и среднюю области поглаживать в направлении пальцев, а предплюсну и пятку — в направлении голеностопного сустава; поглаживать осторожно, мягко, целенаправленно, длинными смещающимися касаниями (не щекотать!).

⇒ *В KR I:*

Хорошо промассировать весь круг I тела, сверху вниз.

Начинать с подошвы, с внутренней стороны большого пальца (прежде всего, мышцы спины), с силой надавливать пальцами или костяшками пальцев, друг за другом, по одной линии, затем по-

гладить эту линию движением вверх. Подобным образом обработать весь внутренний край, со стороны подошвы — сильными, наряду с мягкими воздействиями, а по краю косточек (плюсневая кость и кости предплюсны) — воздействиями средней силы; движения должны быть направлены наружу; весь круг I тела поглаживать движениями снизу вверх.

Брать в руки один палец ноги за другим и хорошо массировать концы пальцев, их подушечки от среднего до сильного воздействия (неподвижными), на болезненных местах давление должно оставаться постоянным, пока боль не утихнет (относится и ко всем остальным болезненным местам!).

Все пальцы (кроме «подушечек») основательно проработать неподвижным или подвижным надавливанием; тем временем пальцы по одному выпрямить, поглаживая в направлении ногтя; обращать особое внимание на наличие уплотнений и узелков между пальцами и на нижней стороне, время от времени применять в этих местах короткое сильное нажатие ногтем, после этого — подвижное надавливание и поглаживание.

Наружная сторона подъема.

Линии плеч и затылка вы можете достигнуть со стороны подошвы, это пальцы до подушечек: массировать эту линию сильными надавливаниями, при-

чем болезненные места особенно интенсивно; в конце несколько раз погладить эту линию.

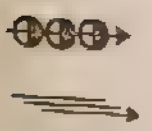
Плечевой сустав

Массировать вокруг сустава мизинца направленными вперед перемещающимися движениями. При втянутости сухожилия или ограничении подвижности область массажа можно увеличить. Глубокое воздействие!

Локти

По наружному краю стопы и, преимущественно, на пятке массировать зону «локти» неподвижными, глубокими надавливаниями, затем несколько раз выполнить поглаживание.

Бедра



Общую наружную поверхность лодыжки массировать тремя перемещающимися надавливаниями. Эта область очень чувствительна! Легкие подвижные касания вверх, в направлении голени, снимут напряжения в области бедер. При ярко выраженной патологии в области бедер обработать суставы лодыжки глубокими воздействиями.

Колено

Провести поглаживание области между наружной стороной лодыжки и пяткой, движения направлены вниз. Легкие подвижные надавливания. Работать мягко, поскольку область очень болезненная. Затем промассировать край пятки очень острыми глубокими воздействиями, в особенности расположенную сбоку зону коленного сустава.

Седалищный бугорок

Хотя седалищный бугорок не является суставом, он включен в основную про-

грамму. Соответствующая зона находится на внутреннем крае пятки, по ее нижнему краю. В данном случае, для завершения этой части программы, вы должны пальцами, кончиками пальцев или зондом провести в быстрой последовательности ряд очень глубоких острых воздействий. Этим достигается улучшение подвижности таза.

2. Формирование упругости, эластичности

В кольце III тела

Итак, проводим массаж «грудной клетки и расположенных в ней органов» — сначала обработка большой поверхности, затем дополнительный массаж нескольких отдельных органов.

Грудная клетка

((●)) – ((●))

➡

Как подошву, так и верхнюю часть стопы промассировать «шаг за шагом», сильными подвижными воздействиями пальцев, причем использовать один или несколько пальцев, работая одним, другие использовать как опору. В конце прогладить зоны: на наружной стороне стопы — всеми пальцами, по всей наружной стороне, к внутреннему краю и по всей наружной стороне — к пальцам, затем с силой — между пальцами. На подошве провести поглаживание в направлении пальцев.

Щитовидная железа

●

На подошве стопы и вверху, между I и II межфаланговыми суставами пальцев (суставы I и II пальцев) — мягко проработать средними по силе неподвижными воздействиями (осторожно!).

Солнечное сплетение

○

Массировать площадь на ширину пальца под суставами II и III пальцев — успокаивающее воздействие; для этого выдерживать мягкое широкое давление, отпускать, снова нажимать — повторить несколько раз.

Справа: желчный пузырь
Слева: сердце

● / ((●))

На тыльной стороне стопы и на подошве в области IV пальца (его сустава) сделать несколько глубоких, сильных и медленных или подвижных надавливаний.

Грудная клетка

➡

Еще раз проглядить, промассировать.

3. «Ворота открыты, дороги выровнены» — воздействие как на наружные, так и на внутренние «отверстия»

В кольце II тела

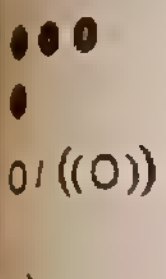
● – ●

Глаза, уши, нос, рот, придаточные пазухи носа.
Еще раз проработать кольцо II тела, но теперь прежде всего наружную сторону пальцев (лицо!) — средними до сильных или направленными вперед надавливаниями, промассировать основательно, с

➡

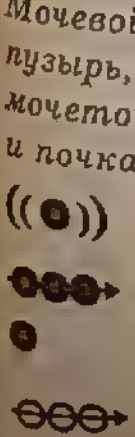
особой интенсивностью прорабатывать уплотнения, узелки и чувствительные места. В конце — обработать всю поверхность кольца II тела и каждый палец в отдельности.

В кольце V тела



Общая область урогениталий и задний проход:
стопа в обратном направлении: общая область пятки, вокруг голеностопного сустава, а также нижняя часть голени, которая рефлекторно относится сюда же.
Обрабатывать пятку со стороны подошвы и вокруг нее сильными неподвижными надавливаниями (время от времени применять костяшки — может оказаться очень болезненно!). Зоны под внутренними и наружными костяшками обрабатывать мягкими неподвижными или подвижными надавливаниями, захватывать большую поверхность, захватывать в своей работе лодыжку — и до пяточного сухожилия — поглаживание, для этого применять пальцы обеих рук.

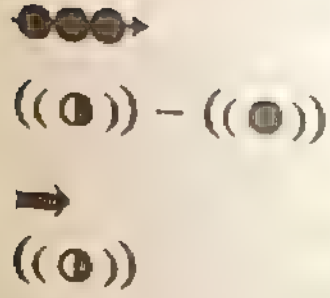
Мочевой пузырь, мочеточник и почка



Промассировать рефлекторную зону «мочевой пузырь» по внутреннему краю стопы — сильными подвижными воздействиями точку за точкой, затем направленными вперед, сильными воздействиями провести косую линию к рефлекторной зоне «почки»; эту зону проработать сильными неподвижными надавливаниями, после чего мягкими, направленными вперед надавливаниями пройтись вдоль зоны мочеточника обратно к зоне мочевого пузыря.

4. Возбуждение тока «жизненных соков»

Теперь перейдем к областям, массаж которых влияет на пищеварение и выведение отходов, на обмен веществ и деятельность желез внутренней секреции. Доступ к соответствующим внутренним органам наилучший — со стороны подошвы.



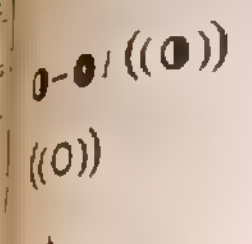
Кишечник.

Начинать снаружи, с левой пятки, и следовать по зоне толстой кишки, так сказать, «сбоку» по ее прилеганию по зонам на обеих ногах. Направление прикосновений — слева вверх (нисходящая толстая кишка), поперечно по середине подошвы (поперечная ободочная кишка) и на правой подошве — в обратном направлении (восходящая ободочная кишка), воздействовать сильными, последовательными, сдвигающими усилиями. Зону слепой кишки (правая подошва) обрабатывать средними по силе до сильных подвижными надавливаниями, в конце выполнить поглаживание этой зоны (толстой кишки) в направлении вывода из организма, поглаживание с силой — до зоны сигмовидной кишки (левая подошва); последнюю промассировать средними по силе подвижными надавливаниями.

Чтобы повлиять на тонкую кишку, следует промассировать как подошву, так и тыльную сторону стопы в области KR IV

всеми пальцами, с силой и несколько раз (то есть сдвиг при изменении направлений).

KR III + IV:

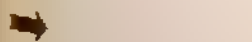


Органы пищеварения

Широкими движениями (на 3–4 пальца) со стороны подошвы, под костями предплюсны, воздействуют на желудок и двенадцатиперстную кишку, печень, поджелудочную железу, селезенку (а также почки).

Эти поверхности прорабатывают точка за точкой сильными неподвижными или подвижными надавливаниями; в особенно болезненных местах нужно массировать дольше, но с меньшей силой. Затем повторить массаж поглаживаниями, окончить его тыльной стороной стопы, работать всеми пальцами, движениями изнутри наружу и к пальцам ноги.

KR I — V



Возбуждение тока лимфы

Хотя в процессе выполнения данной программы вы будете воздействовать на зоны, соответствующие лимфатическим сосудам, снова и снова, все-таки рекомендуется в конце проработать все лимфатические зоны, одну за другой, целенаправленно, глубокими надавливаниями. Работать на большой (сравнительно) поверхности, всеми пальцами обеих рук, сдвигающими воздействиями.

KR I:

Несколько раз погладить от пятки вдоль внутреннего края стопы к пальцам.

KR II: Область между пальцами «вытягивать» последовательно, большим и указательным пальцами (может быть очень болезненно!).

KR III: И здесь, прежде всего, работать по линии между костями плюсны, тянуть или сдвигать. Движение должно «заходить» за пальцы, это должны быть длинные, глубокие, плоские сдвиги (KR III + II).

KR IV + V: Проработать стопу к голеностопному суставу начиная с подошвы, продвигаться к пятке и далее вправо и влево от пяточного сухожилия. Одной рукой поглаживать в направлении внутрь, другой — наружу, вокруг таранного сустава и лодыжки, направление — вбок, к пяточному сухожилию.

II. Следите за своим здоровьем

«Если вы хотите знать, чего стоит здоровье, спросите тех, кто его потерял!» Кто потерял свое здоровье, не жалеет ни времени, ни сил, чтобы его вернуть, хотя бы частично. Даже частички этих затрат и усилий, направленной на уход за здоровьем, оказалось бы достаточно, чтобы защитить себя от такой потери.

В рамках собственного добровольного ухода за своим же здоровьем мы можем многое. Причем на все меры, применяемые как вообще для сохранения здоровья, так и в нашем случае, существует одно правило: *в меру, но регулярно!* Даже самые лучшие средства при неправиль-

ном или избыточном их применении могут оказать прямо противоположное действие.

Наряду со многими медицинскими профилактическими мерами, с осознанным образом жизни, различными возможностями тренировки тела, души и духа, массаж рефлекторных зон ног наилучшим образом подходит для поддержания здоровья, для сохранения прекрасной фор-

мы.

Совершенно необязательно сразу стать большим мастером в этом деле. Вы и не должны к этому стремиться, но следует освободиться от сомнений, что вы не справитесь. В течение вашей жизни вы уже изучили другие программы и выполняли их, например гимнастику, диетическую и другие программы. Точно так же рекомендуется освоить основную программу МРЗН, применять ее для самомассажа, сделать необходимой. Тогда вы сможете похвастаться прекрасным самочувствием. Она необходима для сохранения и ухода за здоровьем не только вашего, но и тех, за кого вы несете ответственность (дети, пожилые люди).

Как все происходит?

Шаг за шагом вы познакомились с основной программой. Вы начинаете, сначала, может быть, нерешительно, массировать собственные ноги; при этом вы определяете, что на каждом квадратном сантиметре ваших стоп вы получаете доступ к органам вашего тела — до самых внутренних, недоступных областей; постепенно вы усваиваете получаемые знания.

Выполняя массаж рефлекторных зон ног, вы целенаправленно воздействуете на определенные места, последовательно вызываете определенные возбуждения, которые находят в теле требуемый отклик. Эти процессы и воздействия вы используете для регулярной и целенаправленной заботы о здоровье. Первые 3 недели рекомендуется придерживаться основной программы! Массируйте каждый день каждую стопу, как минимум, 8 минут. Еще и еще раз проверяйте по разделу «Техника

массажа», правильное ли положение вы заняли, правильные ли приемы применяете, технику массажа; все ли правильно или кое-что следует исправить. Позднее, когда у вас уже появится навык, привычка, вам вполне будет хватать беглого взгляда или краткого просмотра указаний. Массаж ног должен стать для вас настолько привычным и само собой разумеющимся, как ежедневная чистка зубов.

Почему 3 недели? Почему 8 минут?

Три недели — это 21 день. Это вид магической границы для образования нов к привычки. Как курица за 3 недели (21 день) высиживает яйцо и из скорлупы проклевывается мягкий, пушистый комочек, который начинает быстро развиваться, так же и основная программа должна быть «вылеплена», чтобы потом можно было широко ее применять. Кому удается сохранить интерес к программе в течение трех недель, кто будет заниматься ею, тот настолько проникнется ее содержанием, сутью, целью и «полезностью», что получит перспективу приобрести новую полезную для себя привычку. Применяйте эти механизмы для себя! Если кто-то станет утверждать, как уже было не раз, что у него нет для себя времени, ему рекомендуется начать читать эту главу сначала, по крайней мере ее первую строку: «Если вы хотите знать, чего стоит здоровье».

Итак, 3 недели ежедневно по 8 минут на каждую ногу, после этого можно сказать, что вы выучили программу и можете ее выполнять. Наша книга построена таким образом, чтобы помочь вам в этом. Спустя 3 недели от начала регулярного МРЗН вы почувствуете на себе его воздействие. Вы почувствуете себя гораздо лучше, узнаете, что на вас лучше действует; вы станете лучше выглядеть и уже одним этим положительно влиять на своих друзей и знакомых. Это будет похвала и благодарность за работу во славу вашего здоровья.

Если человек хочет сформировать собственное мнение о какой-то вещи, идее (например о МРЗН), он должен сам заняться ею, чтобы сформировать это мнение, или уж молчать. Очень многие людей, не разбираясь ни в чем, сразу же высказываются негативно, от всего отказываются: «Нет, этого я не могу, мне слишком неудобно, мне больно, это щекотно и т. д. и т. п.»

Если дело обстоит именно так, я прошу вас как читателя этой книги, прошу очень настойчиво, в течение трех недель, ежедневно [illegible] четверть часа потратить на «Узнавание через действие», чтобы получить возможность самому решить, подходит ли эта методика для поддержания вашего здоровья.

Почему именно 8 [illegible], спросите вы. Вообще-то говоря, 8 минут [illegible] является довольно большим промежутком времени [illegible] и не слишком маленьким. Чтобы при МРЗН добиться хороших результатов, чтобы ваша работа оказалась [illegible]ственной, очень важно промассировать всю стопу. В самом начале ваших упражнений вам будет трудно уложиться именно в это время. Воспринимайте этот отрезок времени — два раза по 8 минут — как ориентировочный; со временем, когда вы научитесь делать все правильно, вы будете выполнять основную программу именно за это время. Естественно, вы можете потратить на ваши ноги, а следовательно и на ваше здоровье, больше времени. Чем меньше времени, тем меньше результат.

Если вы в течение трех недель (по четверти часа ежедневно) узнали уже так много, что сами можете определить требуемую продолжительность и частоту применения приемов МРЗН, отпадает необходимость строго соблюдать приведенные здесь указания, вы сами можете концентрированно работать. Процесс вам уже хорошо знаком, массаж протекает легко, на него не влияет, если вы при этом разговариваете, слушаете музыку или смотрите телевизор. Место проведения массажа тоже не име-

от решающего значения. Делать его в подвале, на кровати, в ванне, в саду или гостиной — решайте сами. Самое главное — чтобы он был сделан.

III. Найдите для себя собственную программу

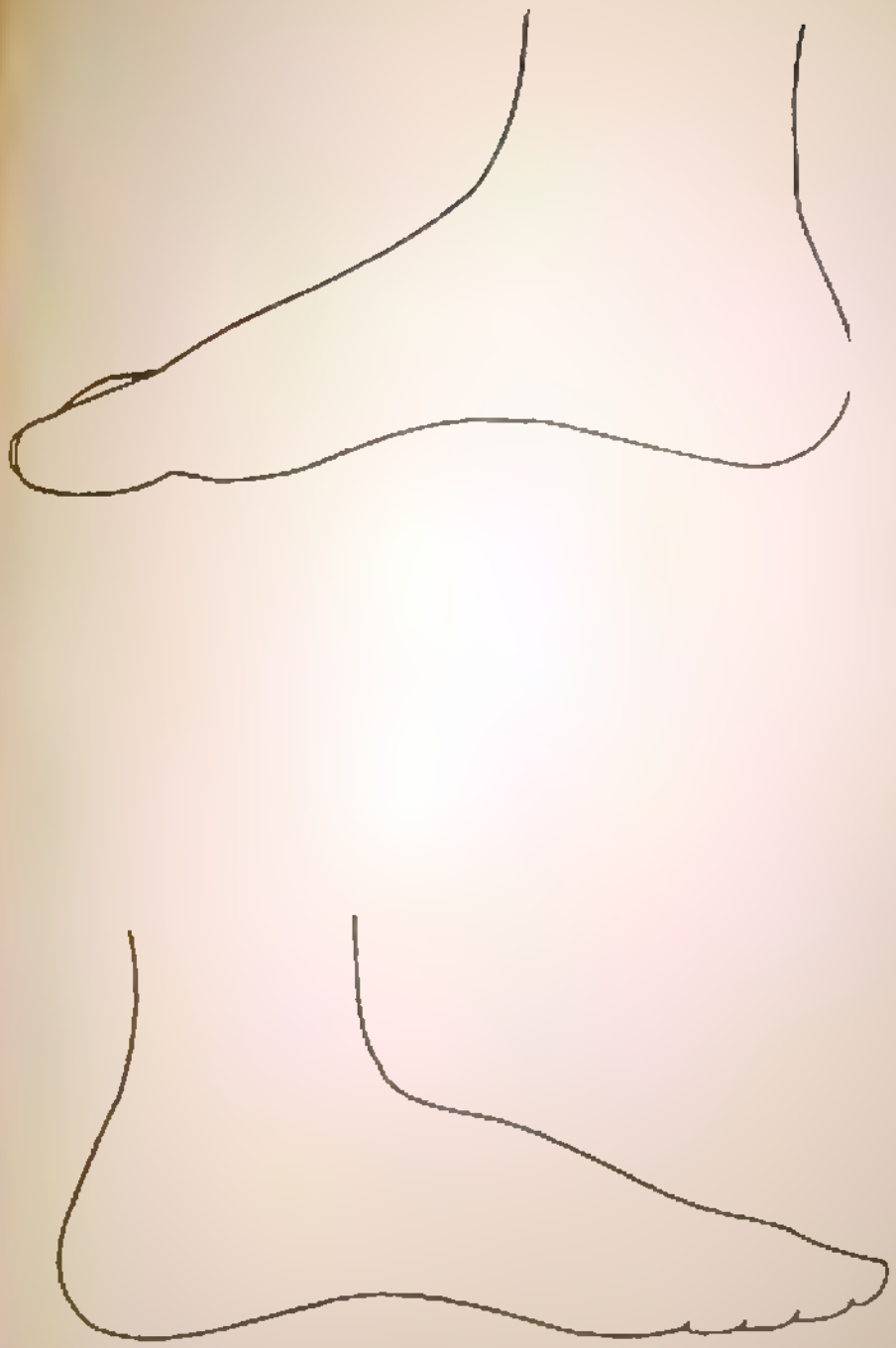
Если вы внимательно ознакомились с содержанием этой книги, овладели основной программой МРЗН для себя и для работы с партнером, вы можете сделать последний шаг: разработать собственную «персональную программу». И для каждого члена вашей семьи вы разработаете соответствующие указания.

Это покажется вам нетрудным, поскольку после выполнения основной программы вы будете проводить МРЗН-терапию тех зон, которые соответствуют вашим заболеваниям (после консультации с вашим лечащим врачом).

Далее приводится обширный список указаний по проведению МРЗН при определенных заболеваниях, для облегчения ваших задач, чтобы вам было легче ориентироваться. С их помощью вы быстро разработаете собственную программу. Тогда как основная программа остается неизменной, персональная программа может изменяться в зависимости от важнейших для вашего здоровья показаний и от личности, для которой разрабатывается программа.

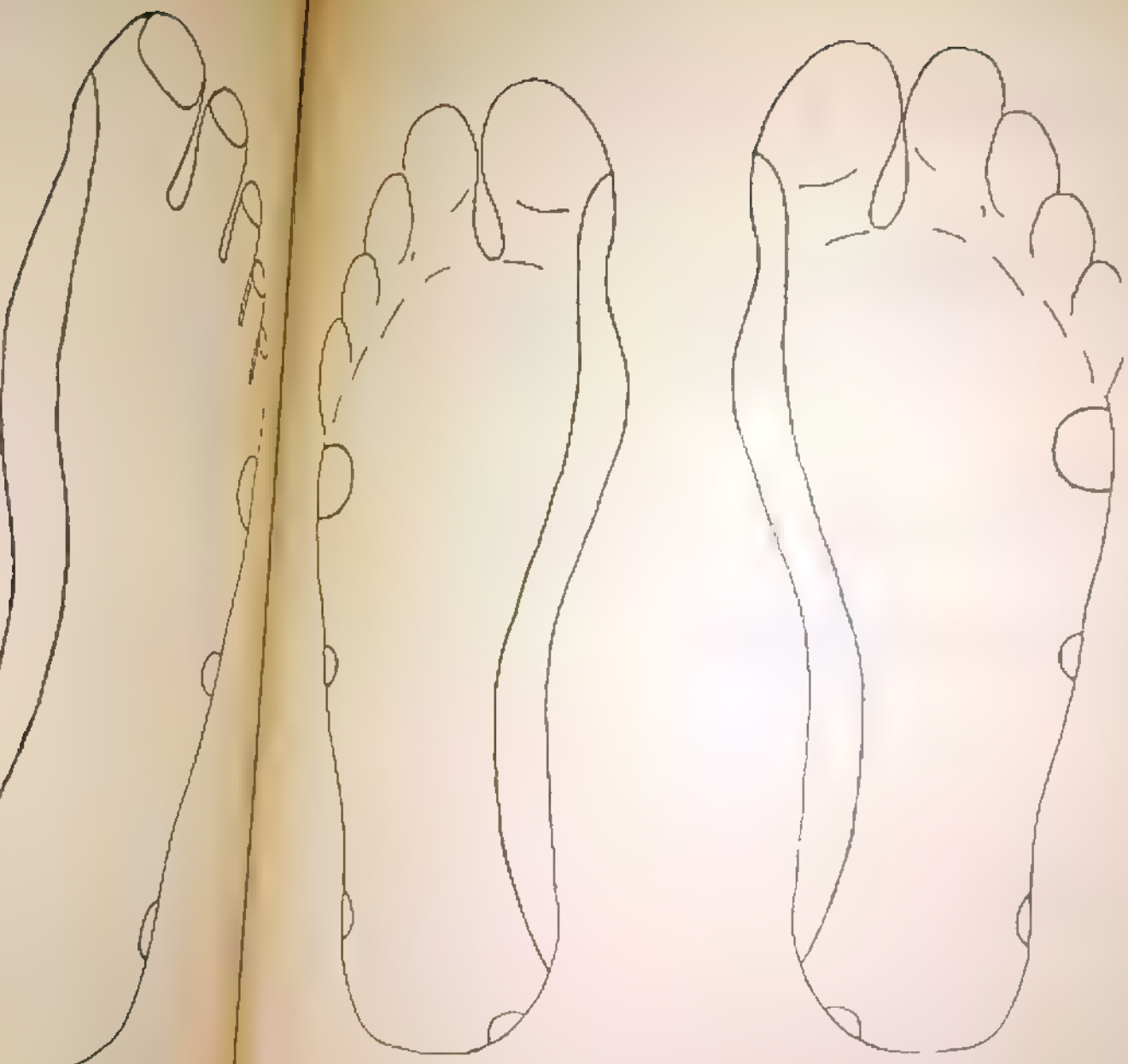
Таким образом, спустя какое-то время у вас в руках уже имеется собственная программа МРЗН, с помощью которой вы за короткое время стали настоящим МРЗН-терапевтом.

На стр. 155—157 приведены рисунки с контурами стоп, на которые вы должны нанести важнейшие для вас зоны.



Контуры стоп для нанесения массируемых зон
в персональной программе.

Контуры стоп для нанесения массируемых зон в персональной программе.



Контуры стоп для нанесения массируемых зон
в персональной программе.

ЧАСТЬ Г

КАК ВЫ СПРАВЛЯЕТЕСЬ С НАРУШЕНИЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Пояснения к обозначениям

1. Где массировать?

li : левая нога
re : правая нога
u : внизу (подошва стопы)
o : наверху (тыльная сторона стопы)
i : внутренняя сторона стопы
a : наружная сторона стопы
: нога сбоку (может быть слева или справа, сверху или снизу)
: нога сверху или снизу, слева или справа
• : обозначение основных точек при лечении

2. Как массировать?

: легкие прерывистые касания
: легкие продолжительные касания
: смещение с остановкой давления
: смещение с остановкой

: легкое (среднее) сильное неподвижное давление

: легкое до среднего или сильного подвижного давления

: мягкие поглаживания

: поглаживания с силой

Несколько одинаковых обозначений указывают на длительную работу в пределах нагружаемой зоны при неизменности воздействия (см. «Техника массажа»).

3. На что обращать внимание?

: может быть очень болезненно

: особенно болезненно

Cl : осторожно! Лечение запрещено!

RZ : рефлекторная зона

OZ : зона органа

GP : основная программа

PP : персональная программа

KR I-V : кольца тела I, II, III, IV, V

mE : возможны первоначальные ухудшения состояния

ab : дать затихнуть избыточной реакции или mE

lwa : продолжать легкое воздействие, несмотря на mE

Недомогания и симптомы болезней от А до Я

Несколько слов в пояснение к списку показаний. Совершенно очевидно, что каждый читатель интересуется преимущественно своей собственной болезнью и

возможностями ее излечения с помощью МРЗН, но при наличии почти бесконечного ряда болезней и наруше-ний здоровья выбор сделать очень трудно.

Поэтому вначале очень часто обращают внимание на мнимые нарушения здоровья и следят за тем, насколько МРЗН-терапия способна их излечить, но даже она имеет свои границы.

Предварительная работа с основной программой должна быть проведена таким образом, чтобы в конце осталось только проработать специальные зоны. Не забудьте обсудить с врачом и терапевтом вашу работу по МРЗН.

Выбор был нелегким. Однако была найдена возможность предусмотреть большое количество показаний: практические указания в телеграфном стиле и соответствующие пиктограммы быстро дают понять, «что», «когда», «где» и «как» массировать и лечить с помощью МРЗН. Если же требуются дополнительные пояснения или для лучшего понимания следовало еще раз что-то объяснить, мы старались сделать это более подробно.

Указания по действенному МРЗН

Артрит

Основная программа; эту программу повторить при воспалительных явлениях, но массировать мягче и продолжительнее, на большей площади, чтобы не усилить воспаление.

Артроз

Основная программа; как и при болезнях суставов, хорошенько проработать все кольца тела и зоны органов, пораженных заболеванием.

Существует различие между бронхиальной астмой и сердечной.

Бронхиальная астма выражается в склонности к частым одышкам вследствие спазматических сужений бронхов. При хронической бронхиальной астме наблюдается также отек слизистой оболочки с выделением вязкой слизи из бронхиальных желез.

При сердечной астме одышка наблюдается вследствие заболеваний сердца. Самая известная форма — «ангина пекторис», то есть «грудная жаба».

Наряду с этими двумя формами существует еще целый ряд заболеваний, которые могут вызвать астматические явления. Высокое положение диафрагмы также может вызвать одышку, как и предрасположение к аллергии. При внезапной одышке и астматических явлениях рекомендуется сразу же обращаться к врачу.

Основная программа; KK II+III, стопы хорошенько, с силой, промассировать по направлению к пальцам. re+li, o+u ⟹, в особенности между I и II пальцами, u+o, li+re, ○ ○ ○, , поочередно, неподвижное надавливание на небольшие узелочки и уплотнения. Давить в направлении косточек. Хорошо прогладить. . Часто это довольно болезненно. Затронуть зоны желудка и почек, работать мягко, успокаивающе. В качестве окончания сеансов возбуждающе подействовать на зоны слизистых оболочек глотки и носа. Очень хорошо, в особенности для носа, если вы хорошенько проработаете III межфаланговым суставом указательного пальца руки переход между боковой и верхней поверхностью стопы, используя и пальцы другой руки (лучше ногти). При таком акупунктурном воздействии может потечь из носа.

Атрофия

При [illegible] мускульная атрофия вследствие ра[illegible]ний, кровоизлияния в мозг, миелита и т. д. Атрофия мышц, суставов и кожи может наблюдаться и при других заболеваниях, например в результате инфекций (полиомиелит). В качестве поддерживающей [illegible] можно применять МРЗН, в частности, когда речь идет о последствиях ранений. Повреждения, которые, как [illegible], невозможно устранить с помощью МРЗН [illegible] и поддаются его воздействию. В [illegible] речь идет о кровоизлиянии в мозг, атрофия [illegible] массажа.

Основная п[illegible] питания [illegible] каждое кольцо тела, вклю[illegible] атрофией области. Тонизировать, [illegible] легко, разглаживать. ⟶ [illegible] но не перусердствовать. Ежедневно, несколько раз в день [illegible]

Базедова болезнь

Основная программа; KR I+II: ⌓, ((●)) – ● – ⊖⊖⊖→ ➡ длительное лечение заболеваний щитовидной железы; проконсультироваться с лечащим врачом. Массаж всегда кратковременный — [illegible] но изгнание избыточных реакций.

mE = головокружение, слабость до дрожи, волчий аппетит, не переносит теплых помещений. Iwa!

Беспокойство

Основная программа; в дополнение к основной программе воздействовать на солнечное сплетение, кольца II–III тела, ⌓ re+li, u ○ – ●. В общей сложности работать не очень долго и не слишком часто. При сильных ночных нарушениях сна, беспокойстве — обра-

тить внимание на наличие сквозняков на рабочем месте. Еще раз проверить минеральный баланс тела. Проверить сердце и кровоснабжение. Выраженное беспокойство может объясняться диабетом.

Болезни шеи (исключая щитовидную железу)

Основная программа, [illegible] u+o, re+li [illegible] ➡ ∿∿, при простудах и воспалениях хорошенько прогладить зоны большого пальца, глотки, гортани и бронхов. При воспалении миндалин работать подобным же образом, в конце хорошо промассировать кольцо II тела. При сильном кашле, неприятных ощущениях в области шеи — см. «Базедова [illegible] знь», «Кашель», «Хрипота».

Болезни печени

Основная программа, [illegible] u re, + [illegible] o, re+li ((●)) – ➡ небольшими участками; по возможности, работать ежедневно, по нескольку раз, короткими сеансами. После некоторой подготовки можно переходить на более интенсивную работу. Обращать внимание на зону слепой кишки, всегда захватывать ее при работе, в особенности, если была проведена операция аппендицита.

mE = тошнота, горький вкус, понос, мутная моча. Ощущение давления в верхней правой части живота. Головная боль. Iwa!

Болезни сердца

Основная программа, KR I+III, в особенности проксимальный сустав большого пальца, [illegible], преимущественно li, u+o, re. На суставе большого пальца, от подошвы и до межфаланговых суставов (сердечно-сосудистая OZ)

...ть затвердения и припухлости, промассировать, (( )) ➡ Хорошенько прокладить и зону сердца (KR III). mE = кратковременное сердцебиение, потение, беспокойство. Iwa!

Боли в желчном пузыре

Основная программа, ... re+li● – ((○)) + ●●●- ➡ и части KR IV (преимущественно правая, зона слепой кишки, ((_))). Обратиться к врачу.

mE = выделение ..., временами тошнота, понос, ab!

Боли в затылочной области и плечах

Основная програм... re+li, o+u● – ((●)) + ●●●- ➡. Стопу подвергать во... рук, особое внимание обратить на снят... и по наружному краю. Глубоко прораб... ны плеч, поискать очень глубоко залегающие ... мышц на подошве, в частности между IV и V пальцами, снять напряжения глубокими надавливаниями, ➡. Хорошо прогладить всю ногу.

Боли в матке

Основная программа, KR IV ◺ i, re+li ○ ○ ○ ⇒, а также от подошвы стопы, точка «G», в особенности в середине пятки, ● ● ● – ((○)).

mE = жжение, увеличение выделений. Iwa!

Боли в пятке

Основная программа; KR V, в особенности край пятки, ◺ u и сбоку — re+li, ((○)) – ● ● ●, иногда

пользоваться зондом или ногтями, продвигаясь миллиметр за миллиметром, ● ● ● ∿∿∿, гладить вверх ➨.

mE = онемение в области таза, боли в нижней части живота, похудание. Iwa!

Бронхит

Основная программа, KR II+III, li+re, o+u, ● ● ● зоны легких, бронхов и пальцы.

mE = увеличение мокроты, усталость, кашель. Iwa!

Водянка (см. также «Болезни сердца», «Почки»)

Основная программа, KR II re+li, o+u ⊖⊖⊖→ ⟶ ⇒ возбуждать кровообращение. Обратиться к врачу!

mE = частые позывы к мочеиспусканию, сердцебиение.

Воспаление вен

Осторожно! При воспалении вен нижних конечностей МРЗН не проводить, не посоветовавшись со своим лечащим врачом, хотя этот вид терапии прекрасно подходит для данного случая, а именно для устранения указанных нарушений. Чаще прорабатывайте основную программу, вначале не очень интенсивно. При этом думайте не столько об освобождении осажденных шлаков в рефлекторных зонах, сколько об освобождении энергии; явление, характерное для подобного рода нарушений в сосудах. Работать преимущественно успокаивающе, ⟹ – ⟶ ○ ○ ○.

Воспаление гортани (см. также «Болезни шеи (исключая щитовидную железу)», «Хрипота»)

Основная программа, KR II, o+u, re+li,O – и ((●)) ➡, в особенности между I и II пальцами в области проксимального сустава. Обращать внимание в этой области на минимальные уплотнения и узелочки. Работать зондом или ногтем пальца. Хорошо действуют и косточки пальцев. Работать осторожно, поскольку близлежащая область очень хрупкая. ↝.

Воспаление легких и плевры

Основная программа, KR III, o+u, re+li, ● ● ● ➡.

mE = жар, [illegible], мокрота. Обращаться к врачу. Iwa!

Воспаление миндалин (см. также «Болезни шеи (исключая щитовидную железу)», «Инфекционные заболевания»)

Основная программа, кольцо II тела, зона глотки, в особенности хорошо промассировать пальцы. На большом пальце проводить массаж миллиметр за миллиметром, маленькие узелочки или уплотнения массировать с силой, ● ● ● ➡ ((●)) ➡ ↝; применять зонд или ногти пальцев, в частности при массаже I и II пальцев, их внутренней поверхности на суставах, а также при массаже наружной поверхности пальцев. Всю область хорошенько прогладить, o, re+li● – ((○)) ➡. При работе возможно нанести себе повреждения. Будьте осторожны!

Воспаление слепой кишки (аппендицит)

Основная программа, KR IV, re, u ((○)) – ●, ➡ ↝, обращать внимание на затвердевшую зону, хорошень-

ко промассировать икроножные мышцы, на ширину руки, ниже колена и снаружи. Обратиться к врачу!

mE = плохое самочувствие, рвота, понос. Iwa!

Воспаление среднего уха

Основная программа, кольцо II тела, в особенности KR IV+V. li+re, o+u, – ((●)) ➡. Работать плотно, до кольца III тела. Вдоль пальцев и костей стоп ищите уплотнения, которые часто располагаются очень глубоко. Массировать обе стопы, но предпочтение отдавать больной стороне. Дополнительное давление оказывать на кости, относящиеся к больному уху (сосцевидный отросток), массировать легкими штрихами боковую поверхность шеи вниз, ⟶.

mE = кратковременный подъем температуры, усиление выделений из уха.

Вывихи (суставов, спины)

Основная программа + каждая рефлекторная зона, связанная с пораженным участком тела. ○ ○ ○ ⊖⊖⊖→. Надавливать легко и прерывисто, затем длительно. При этом рукой вызывать легкое дрожание, которое должно передаваться суставу. Хорошо прогладить сам сустав и прилегающую к нему область ⟹, всей рукой по большой поверхности.

Выделения (см. также «Женские заболевания»)

Основная программа, KR II+V, u, i, re+li, ((●)) – ●𝒩➡ +⦜ i, re+li, ⊖⊖⊖→ ⟹𝒩𝒩 + массировать начиная с пятки и вверх, до икроножных мышц. Работать целенаправленно, с силой, и проводить массаж области вокруг наружной стороны лодыжки (яичники), около подъема ⦜, re+li, ◐ – ●➡ 𝒩.

mE = кратковременное усиление выделений, жже-
ние, онемелость в области таза и до спины. Iwal

Геморрой

Основная программа, KR V, i, re+li, ○ – ◑ ⇒ ↘, очень болезненно. Хорошо массировать движениями вверх начиная с пятки, далее область между пяточным сухожилием и костями голени — до икроножных мышц, ⇒.

mE = спонтанные кровотечения, влажность в заднем проходе, жжение. ab!

Глаза (болезни)

Основная программа, KR II, u+o, re+li, ◐ + ● ⇒ – ➡. Массаж рефлекторных зон глаз на наружной и внутренней поверхности пальцев может оказаться очень болезненным. Постарайтесь найти небольшие узелки, уплотнения на пальцах и в близлежащих тканях. Целенаправленно проработать OZ, но не перевозбудить.

Работать медленно, понемногу, лучше всего 3–4 раза ежедневно. При жжении в глазах, конъюнктивитах и других заболеваниях глаз, век, следует дополнительно хорошенько промассировать KR IV, u. re+li ● ● ●➡ ↘; (конъюнктива имеет связь с желудком).

Заболевания самих глаз, например заболевания роговой оболочки, катаракта или заболевания сетчатки, как правило, очень хорошо реагируют на МРЗН. В других же случаях изменения к лучшему едва заметны или если и заметны, то лишь после нескольких сеансов. Поэтому самомассаж или массаж с партнером особенно хорошо действует именно на эту область. И чем целенаправленнее вы проводите работу, тем больше вы способствуете работе врача.

mE = рябь в глазах, подергивание век, ab!

Гнев, досада (см. также «Заболевания души»)

Имеются в виду раздражительные люди, которых так много сегодня. Раздражительные люди всегда очень отрицательно воздействуют на других людей. Если вы именно так и настроены, вам может очень помочь МРЗН. У вас не только улучшится здоровье, у вас появятся друзья. Попытайтесь иметь положительные, хорошие мысли.

Основная программа, KR III+IV, u. re+li, ((●)) ➡, ●, промассировать сильными надавливаниями зону поджелудочной железы и почек, а также область солнечного сплетения.

У очень многих раздраженное состояние (причем они этого не понимают и не замечают) связано с проблемами пола. Слишком многое, как и слишком малое, объясняют характером человека. Раньше продавался так называемый бальзам из Мекки для злых и раздраженных старых дев. Это препарат из ядовитого растения — пятнистого болиголова, он положительно влиял не только на сексуальные нарушения, но и на плохое настроение. Осторожно! Это средство не рекомендуется принимать без совета врача.

Головные боли (см. также «Мигрень»)

Основная программа, KR I–II, o+u, re+li,● – ((●)), особое внимание обратить на кончики и подушечки пальцев.

Хотя головные боли возникают по разным причинам, при лечении это не имеет значения. Важно хорошо проработать основную программу, освободить от напряжения зоны головы. В дополнение к МРЗН рекомендуется сделать горячую ножную ванну, причем вода должна достигать голеней. Головные боли, возни-

...ающие в связи с другими заболеваниями (инфекция-
ми, гормональными нарушениями), лечатся вместе с
ними.

Головокружение

Основная программа, преимущественно кольцо II тела плюс зоны почки и кишечника, re+li, o+u, → + ⇒. Обращать внимание на подагру, высокое артериальное давление, позвоночник (в частности на шейный отдел) и щитовидную железу. Осторожно с медикаментами (например, с противозачаточными средствами).

Голод недостаточный (отсутствие аппетита)

Основная программа. KR III u. re+li, ○ ○ ○ → + ⇒, преимущественно зона желудка. Дополнительно мягко промассировать большеберцовую кость, →. Взять щетку средней мягкости и промассировать ею ногу снизу вверх, до колена — способствует появлению аппетита.

Голод избыточный (чрезмерный аппетит)

Основная программа, кольцо III тела, как описано выше (за исключением берцовой кости), но массировать сильнее, настойчивей. Дополнительно, на тыльной стороне стопы, re+li ((○)) ●●● ➡, поискать небольшие уплотнения в мышцах и сухожилиях по прямой линии от II пальца до голени. Промассировать неподвижными надавливаниями. Применять зонд или ногти пальцев. li ● ● ●➡ ↙. Их применять кратковременно, снимает голод.

Голос (хриплый, болезни голосовых связок)

Основная программа, KR I–II ⌓ re+li, o+u, ●●●→ – ((○)) ⇒. Лечение почти идентично процессам, выполняемым при воспалении гортани.

Грипп

Основная программа, KR III+IV, ⌓ u, re+li ⊖⊖⊖→ ⇒ ➡ в особенности, зоны кишечника и почек — для выведения вредных веществ. При гриппозных инфекциях перед и после массажа рекомендуется принимать горячие ножные ванны приблизительно 10–15 минут. После этого ложиться в постель. Контролировать жар, принимать соответствующие лекарства или лечиться народными средствами. Часто повторять МРЗН.

Диабет (для поддержания)

Основная программа, верхняя часть KR IV — зона органов поджелудочной железы, ⌓ u, re+li, ((○)) – ○ ➡, поперечно по подошве; зоны головы.

mE = изменение величины содержания сахара; попробовать.

Дрожь

(см. также «Нервные заболевания», «Спинной мозг», «Страх»)

Основная программа, KR I ⌓ o+u, re+li, возбуждать солнечное сплетение, успокаивать щитовидную железу. Дрожь отдельных мышц (мускульные подергивания) главным образом указывает на недостатки баланса минеральных веществ; эту проблему лучше решать

Устранением дисбаланса минеральных веществ, чем МРЗН. Однако дрожь, вызываемая болезнью Паркинсона, значительно ослабляется МРЗН. При самомассаже ставьте большой палец (попеременно — левый, потом правый) на маленький острый угол или край и нажимайте на него пяткой другой ноги. Так можно проработать всю «подушечку» большого пальца на обеих ногах. На болезненные места воздействуйте давлением подольше, ○ – ◑ – ●. В результате такого МРЗН разгружается мозг и гипофиз, при этом дрожь становится менее заметной. Обращайте внимание на воспаление нервных корешков в области позвоночного столба, в особенности при дрожи со слабостью в конечностях.

Жар

Основная программа, ; KR I re+li ⇒, обращаться как с зонами органов, компресс на голени, носки с уксусом, показаться врачу.

Желтуха

Основная программа; KR III–IV, o+u, re+li, преимущественно на re ((○)) ➡, общее воздействие на кишечник, особое внимание обращать на слепую кишку, ((○)) ➡.

mE = тошнота, горький вкус во рту. Iwa! При камнях: ab!

Женские болезни

Основная программа, KR V u, re+li+ i+a, re+li, ((○)) , при заболеваниях органов низа живота массировать всю пятку, внутри и снаружи, до лодыжки и голени, а также вокруг тыла стопы от лодыжки до лодыжки, поглаживать с силой, ➡. Cl При мен-

случаи — только легкий массаж, но с более глубокими надавливаниями — ● ● ●.

Жжение (внутреннее)

Основная программа; МРЗН особенно тех зон, где наблюдается жжение, ((○))○ – ◑ – ● ➡, в завершение - воздействие ⇒ на большой поверхности.

Жжение языка (см. также «Рот (воспаления слизистой оболочки, язвы, трещины, запах)»)

Основная программа, KR I+II re+li,○ – ◑ – ((●)) ⇒, в особенности массировать внутреннюю часть большого пальца до самой стопы. Обращать внимание на узелочки и уплотнения. При массировании расщелин между пальцами сильно надавливать на проксимальные суставы, в частности, если во рту наблюдаются воспалительные явления. При массаже по основной программе вы затрагиваете и зону желудка; ее обязательно обрабатывать при заболеваниях языка, в особенности при жжении. При потере вкуса мягко погладить область от проксимального сустава большого пальца (VII шейный позвонок) до конца плюсневой кости (часть кольца.I тела). ⟹ ⇒. Обращать внимание на возможные грибковые заболевания, устранить их!

Живот

Основная программа, KR III u, re+li, солнечное сплетение ⊖⊖⊖→ ⇒. Хорошо погладить тыл стопы.

mE = усталость, сон, понос. Iwa!

Боли в животе, вздутие или втянутость живота, колики и т. д. очень хорошо поддаются воздействию МРЗН,

если соответствующие кольца тела ежедневно в течение
длительного времени массировать с осторожностью, мяг
ко. Учтите, что рефлекторные зоны живота при обычной
ходьбе не испытывают нагрузки. Поэтому именно эти
зоны рекомендуется обрабатывать осторожно (см.
многие терапевты рефлекторных зон делают свои
Внимательно приглядитесь к нашему гомункулусу и
увидите, что рефлекторные зоны живота находятся на
тыльной стороне стопы (KR III–IV). Подумайте, что при
массаже подошвы вызываете рефлексы для живота,
зоны бедер. Вы, таким образом, входите в живот, которым
спины.)

В особенности при [illegible] и спазмах – работать на
большой поверхности, уделяя внимание на уплотне
ния. На них воздействовать сильными неподвижными
надавливаниями, [illegible] энергию. Как
правило, в соответствующих рефлекторных зонах так
же имеются уплотнения того рода (шрамы, сраще
ния), которые и являются причиной недомогания.

При болях в животе [illegible] возможность включения
слепой кишки, желудочных заболеваний, заболеваний
желчного пузыря и нарушений в урогенитальной обла
сти. При подозрении на аппендицит следует обратиться
к врачу. Взрослые, впрочем, как и дети, реагируют на
раздражение, досаду, гнев, а также и на «страх перед
будущим» довольно часто спазмами и болями в животе.

Обратимся к опыту, который свидетельствует, [illegible]
то необходимо комбинировать МРЗН с другими [illegible]

Пример из практики

*Знакомый холлин гостиницы в течение [illegible]
жаловался на непереносимые боли в животе. Уже че
несколько дней ему становилось легче, как в животе
возникала внезапная спазма («клецка», как он ее на*

...мала), от которой исходила боль, охватывающая все его тело. Все, к кому он обращался: врач клиники, целитель, помогали ненадолго. Только МРЗН принес частичное облегчение. Интервалы между спазмами и болевыми ощущениями становились длиннее, сама боль стала не такой непереносимой.

Однажды мы с друзьями его семьи собрались в гостинице. После обеда к нашему кружку присоединился и сам хозяин, и вот что он сказал: «Уже несколько дней я чувствовал себя настолько хорошо, что подумал: все прошло! Но как только я увидел на кухне этого человека — «клещка» снова тут как тут!» (Этим человеком был его сотрудник, который, по его словам, все делал неправильно.)

Я посоветовал ему пойти на кухню, взять три — именно три — цветка ромашки, положить их в чашку и залить горячей водой, цветы сразу же вынуть! (Ромашковый чай — в особенности в данном случае — должен быть лишь слегка подкрашен.) Чай следовало выпить максимально горячим.

Через некоторое время он вернулся к нам, излучая радость. Все прошло как дым. Теперь он уже сам мог бороться с болью, освобождать «зоны спазмы», последовательно выполняя МРЗН и заваривая ромашковый чай. Он стал меньше реагировать на «этого человека» вскоре после того, как нашел решение своей проблемы.

Заболевания десен

Основная программа, KR I+II re+li, o+u,◑ – ((●)) ⇒ ∿∿; заболевания десен часто являются указанием на заболевание всего пищеварительного тракта, поэтому на них следует обращать особое внимание. Следить за наличием витаминов в пище, за правильным балансом минеральных веществ. При возможных случаях грибкового заболевания обратиться к врачу.

Заболевания души (скорбь, грусть, тоска, горе, плач, мысли

Основная программа, KR II+III ⟶ ⟹ ○○○ o+u, re+li ⟶, особое внимание обращать на зоны сердца, солнечного сплетения и щитовидной железы. Мягкая прочувствованная работа. Длительная, успокаивающая, укрепляющая

mE = дрожь, усталость, зевота, временами плач; не мешать … я, пока пациент сам не перестанет … оставлять его одного.

Эмоциональные … как их принято называть, страдает гораздо больше людей, чем принято думать. Уже народная … помочь избавиться от них. У каждого хорошего … имеется целый ряд препаратов для их … Очень часто причины таких заболеваний … скрыты в психике. Но могут действовать и … физические, телесные причины. В частности, у женщин в переходные периоды они определяются гормональными изменениями, часто вызывают подавленное настроение, подобное наблюдаемому у молодых людей в период полового созревания.

Совершенно независимо от того, какими причинами они вызваны (от диагноза, который поставил врач), вы можете, пользуясь МРЗН, поддержать действие других мер, предписанных вам.

Заболевания желудка

Основная программа, кольца тела I+III+IV. При работе над кольцом I тела особое внимание следует обратить на зону грудных позвонков, между проксимальным суставом большого пальца ноги и зоной, расположенной в середине, около внутреннего края стопы. При этом вы обнаружите признаки нарушения деятельности же-

лудка, определяемые изменениями позвоночника и в нервной системе. re+li, o ((●)) – ● ➡. Уже существующие заболевания желудка лечить массируя кольцо IV тела. re+li, u ●●● ((●)) ➡. Работать глубоко, солно. Воздействовать и применением угла.

mE = изжога, спазмы, тошнота.

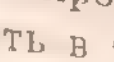
Заболевания лимфатических узлов

Основная программа, в дополнение к ней проработать каждое кольцо тела, в котором имеются пораженные лимфатические узлы. Работать на большой поверхности, при этом сначала слегка активизировать саму зону железы.

Обозначение «лимфатическая железа» при объяснении строения тела, когда говорят о выделении защитных веществ против токсинов и ядов или о системе фильтров в теле, хотя еще и применяется населением, в наше время устарело. В медицинских кругах повсеместно применяют наименование «лимфатические узлы». С точки зрения нашего МРЗН, важно знать, что эта терапия очень хорошо воздействует на различные лимфатические узлы, имеет к ним хороший доступ и может их хорошо разгрузить. При массаже стоп и на самой ноге, и в соответствующих рефлекторных зонах высвобождается связанная энергия, выводятся осевшие вещества, которые профильтровываются лимфатическими узлами. При этом очень важно, чтобы лимфатические узлы оставались активными и здоровыми. Это имеет значение не только для МРЗН, но и вообще для здорового человека.

Не медлите, если вы у себя или у членов своей семьи обнаружите болезненные и/или затвердевшие лимфатические узлы, как можно скорее обратитесь к врачу.

Заболевания мочевого пузыря

Основная программа; KR V; u, li+re;  + ; li+re; легко промассировать зоны мочеточника и почек. Ноги содержать в тепле. Остерегайтесь сырости. Не садитесь на холодное. Инфекции мочевых путей может определить только врач.

mE = жжение при испускании мочи. Iwa!

Заболевания сосудов

Основная программа, обращать внимание, с каким именно заболеванием вы имеете дело. При воспалении вен — см. соответствующий раздел, при расширении вен — см. также этот раздел. При склерозировании следует возбуждать обмен веществ в целом, причем основное внимание обращать на печень, подагру и ревматизм (см. соответствующие разделы).

Заболевания суставов

Такие заболевания суставов, как артроз, артрит, подагра, ревматизм и др.: основная программа, особое внимание на все соответствующие зоны. Возбуждать обмен веществ и лимфоток. o+u, re+li ⇒ – – .

Суставы могут заболеть у человека в любом возрасте. Часто они повреждаются уже при рождении или оказываются не полностью развившимися. Примерами могут служить повреждения суставов бедер у новорожденных. Ревматические заболевания суставов во всех случаях требуют предварительного лечения (см. также «Ревматизм»). При этом очень важно, чтобы вы в процесс излечения вовлекали все тело. Массируйте ноги по основной программе чаще и полностью — это стимулирует обменные процессы. Очень помогает, если иногда переходить

ежедневный массаж по 10–15 минут, а иногда массаж может оказаться и более продолжительным. Особое внимание обращайте на зоны позвоночника.

Когда бы речь ни зашла о суставах, всегда к этому имеют отношение и сами кости. Суставы — это соединения между отдельными костями, они обеспечивают подвижность нашего тела. При болезнях суставов именно подвижность тела ставится под угрозу. При этом важно снять напряжения и спазмы, которые оказывают давление на поверхность суставов. Этого вполне можно добиться, пользуясь МРЗН. Важно знать, что благодаря стопе вы можете получить доступ ко всем суставам и оказать тем самым большую поддержку врачу.

Заболевания суставов бедра

Основная программа, KR V ⬭ u, li+re ●●● вся пятка +⬭ a, li+re ○○○ ⇒ ⩘⩘. Обращать внимание на зоны позвоночника и мочевого пузыря, а также на болезни органов низа живота.

Заботы

Основная программа; постарайтесь устранить вечно угнетающие вас заботы применением МРЗН, хорошенько промассировав стопы в области колец II+III тела. ⟹ O. Массировать мягко, осторожно. ⬭ re+li, o+u, массаж зон солнечного сплетения, желудка, печени.

mE = усталость, позывы к плачу.

Задний проход (трещины, зуд, выпадение, влажность)

Основная программа, KR V⬭ i. re+li. На левую ногу следует обращать больше внимания. Несмотря на недомогания, основная работа остается одинаковой. При

влажности анального отверстия, при зуде и появлении трещин рекомендуется хорошо промассировать пятку, в районе подъема, а также икроножных мышц. Улучшить отток лимфы!

При выпадении заднего прохода следует особое внимание обратить на активизацию кишечной области. Работать мягко, хорошо проработать. ⟹ ○ ∿∿ ⇒.

mE = увеличение ощущения горения. Продолжать работать с облегчением нагрузки, несмотря на mE.

Запах тела

Основная программа, KR III+IV ☁ o+u, re+li ((○))●●●→ ➡, преимущественно зоны печени, кишечника, лимфотока. Запах тела может также быть обусловлен дисбактериозом. Поговорить с врачом!

Запах изо рта, дыхание

Основная программа, KR I+II ☁ o+u, re+li ● – ((○)) +●●●→ ➡, преимущественно массаж большого пальца до зоны желудка. Хорошо активизировать зону легких, частично — ∿∿. Для устранения запаха изо рта рекомендуется пить горький чай, травяной (добавьте немного цветов арники).

Запоры (см. также «Проблемы со стулом»)

Основная программа, KR IV+V ☁ re+li ●●●→ – ((●)) ➡, прежде всего живот и пятки, но не забывать о зонах желчного пузыря и поджелудочной железы. При длительных постоянных запорах хорошо массировать и икроножные мышцы. В течение дня почаще надавливайте на мышцы руки предплечья. Глубокое надавливание очень болезненно, однако оно ведет к ослаблению

напряжения кишечника, определяющего появление запоров.

mE = при слишком интенсивном массаже — понос. Головные боли вследствие выделения ядовитых веществ. Iwa!

Зоб (см. «Горло»)

Основная программа, кольцо III тела — зона щитовидной железы re+li, u◑ – ●, ⇒ – ➡〰, обращать внимание на узловатые уплотнения и затвердения, работать медленно, не возбуждать слишком сильно. При каждом воздействии на щитовидную железу захватывать также зоны сердца и почек.

mE = дрожь, беспокойство, бессонница.

Зубы

Основная программа, KR II re+li, o+u, все пальцы, в особенности их кончики и боковая поверхность — до проксимальных суставов. ●●● ➡〰 — очень болезненно! При работе обращать внимание на мельчайшие уплотнения и узелочки в тканях, массировать — ● – ((●)). На затвердевших местах применять зонд или ногти пальцев для коротких неподвижных нажатий. Работать с осторожностью, в этих местах ткань очень тонкая. При хронических болезнях зубов дело может дойти до появления мозолей и ороговевшей кожи на пальцах.

mE = вследствие активизации хронических очагов заболевания возможна зубная боль. Когда боль переходит на щеки и глотку, поискать болезненные узелки на нижней челюсти (имея в виду рефлекторную зону), хорошенько ее промассировать, ● – ((●)) 〰. Проглядить зону лица над шеей, ⟹ ➡.

С рефлекторной точки зрения, хороший доступ к зубам возможен через пальцы рук. Чтобы легче пере-

нести зубную боль при посещении зубного врача, рекомендуется ногтями двух пальцев неподвижно и глубоко с двух сторон нажимать по краю ногтей таких же двух пальцев другой руки. Вследствие возникающей при этом энергетической блокады боль будет не так сильно чувствоваться.

Изжога

Основная программа, KR III+IV re+li, o+u, обрабатывать зону желудка, – ((○)) ➡, давление средней силы преимущественно между I и II пальцами.

mE = чувство тяжести в желудке. Iwa!

Импотенция

Основная программа, KR V u. il+re ◑ также ➡. Дополнительно точка «G» на нижней стороне подошвы в начале пятки, в середине между внутренней и наружной поверхностью. Обратите внимание на эту точку, как и на прилегающую область до внутреннего края пятки, на переднюю ее часть, в особенности, когда массируете детей. Начатые очень рано, частые массажи этой области значительно помогают лучшему формированию половых органов. Когда, например, у мальчиков яички не развиваются или развиваются очень поздно, применяя МРЗН, можно спонтанно помочь им.

Для взрослых половозрелых людей рекомендуется эту точку «G» часто прижимать к углу. Это способствует потенции и сексуальной жизни.

Инфекционные заболевания

При прямом воздействии на инфекционные заболевания МРЗН применяется ограничено. Однако существу-

...возможность поддержать работу врача или целителя. Прежде всего МРЗН поддержит больных, надолго прикованных к постели. Его очень хорошо применять как поддерживающее мероприятие. Найдите в данном списке любую болезнь, на которую жалуетесь вы, ваш партнер или член вашей семьи, и применяйте массаж с учетом указаний. Он не может принести вреда, поскольку этот вид терапии — всеобъемлющий, регулирующий.

Истощение

Часто, но недолго выполнять основную программу, массировать мягко, хорошенько прогладить стопы. ⟶ ⟹ ⇒ KR III, возбудить солнечное сплетение ○○○.

Ишиас (см. «Спина», «Прострел (люмбаго)»)

Основная программа, KR IV + V u. li+re ((○))●●●➡, снять напряжение с живота, хорошо промассировать полую стопу — снять напряжение, ○◑ ●.

Обратить внимание на повреждения межпозвоночных дисков (их смещение). Промассировать кольцо I тела вдоль зоны позвоночника глубокими, направленными вперед движениями, ●●●➡ ∿∿. Иногда возможно применение зонда или косточек пальцев, давать пациенту небольшую передышку, во время которой он должен подвигаться, походить. Сеанс повторять до наступления облегчения. Дополнительно промассировать зону ишиаса, она располагается поперечно подошве, поблизости от пятки. При воспалении седалищного нерва работать осторожно и мягко.

mE = ухудшение воспаления. ab!

Очень действенно прижимание ступней к краю, u + li+re, перед зоной мочевого пузыря. Бег по камням! Хорошо промассировать низ живота. Какое-то

...ремя носить тесно прилегающее нижнее белье для уменьшения нагрузок на позвоночник.

Кашель (см. «Хрипота», «Болезни горла»)

Основная программа, KR III li+re, u+o, в направлении пальцев хорошо погладить, ➡, в особенности хорошо промассировать зоны диафрагмы, бронхов и легких, li+re o+u ●●●→ ➡, а также вдоль линии между I и II пальцами. Зону щитовидной железы не возбуждать слишком сильно. При постоянном щекотании в глотке — см. раздел «Хрипота».

mE = увеличение отделения слизистой мокроты. ab!

Кишечные заболевания (см. «Живот», «Понос», «Запор», «Рак»)

Основная программа, KR IV–V u, re+li ((○)) ●●●→ ➡.

mE = понос, дурно пахнущие ветра. ab!

Климакс

Основная программа, KR III+IV o+u, re+li ○○○→ ⟹. МРЗН хорошо, если не всеобъемлюще, справляется с трудностями переходного периода. Прекрасную услугу может оказать гомеопатия. Следить за щитовидной железой.

Колики

Основная программа, KR I+IV u. li+re + ⌒, ● – ((●)). Первое средство при коликах и спазмах — неподвижное сильное надавливание на одну точку по краю подошвы стопы, внутри кольца I тела. Эта точка освобождает прежде всего от колик, вызываемых камнями в желчном пузыре и почках, а также от спазм в животе. После этого хорошо промассировать соответствую-

...ное кольцо тела. Как дополнительная мера: хорошо ...промассировать спину, в области XII ребра, преимуще-...ственно с правой стороны тела, в частности, между реб-...рами и позвоночником; воздействовать глубоким надав-...ливанием на имеющееся в этом месте напряжение.

Кровотечение (общее)

Основная программа легко, KR II, ☞ o+u, re+li, ⟶, при кровотечении из носа массировать проекцию зоны носа; маточное кровотечение, а также сильные, дол-го продолжающиеся менструации кончатся быстрее, если вы будете слегка надавливать на внутреннюю сторо-ну приблизительно на два-три пальца выше лодыжки.

Кровяное давление низкое

Основная программа; KR I, разгрузить позвоночник сверху донизу, KR II, массаж пальцев ○ ○ ○ ⟹ плюс возбуждение сердечной зоны ((○)).

Кровяное давление высокое

Основная программа; KR I + IV, зона почек; при высо-кой второй величине ☞ ((○)) ●●●→, сильно промас-сировать «подушечки» больших пальцев, применять край или угол. Особое внимание обратить на зону XII грудного позвонка — на внутренней стороне стопы.

mE = головные боли, легкое головокружение. Iwa!

Легкие — болезни, воспаления

Основная программа, KR II+III ☞ re+li, u+o ○ ○ ○ ⟹, работать на большой поверхности, особое внимание

обратить на боковую поверхность стопы, при переходе с подошвы на тыл стопы. Выполнять указания врача (см. «Жар»).

Лобные пазухи (катар, воспаления, нагноения)

Основная программа, KR I+II, re+li, o+u, ((●)) ➡ ∿∿. Промассировать, снимая напряжение, пальцы и стопу, в особенности большой палец вокруг ногтевого ложа, миллиметр за миллиметром, ●●●. Применять зонд или ногти. Что касается большого пальца, проработать преимущественно его внутреннюю сторону движениями вниз, в направлении проксимального сустава, для разгрузки головы.

mE = попеременно то жар, то холод, выделения из носа, жажда, запор.

Малокровие (анемия)

Основная программа, KR II+III, li+re ((○)) ➡; зона селезенки u. Re+li, ((○)), грудина, ●●●➡ ∿, (осторожно при злокачественной анемии). Обратиться к врачу!

Менструации

Основная программа, кольцо V тела, u, re+li ◑● ⇒, применять также край мебели, re+li; преимущественно воздействовать на внутреннюю поверхность, вокруг подъема — до наружной части лодыжки (рефлекс яичника), ○◑ ⇒ ∿. Все болезненно.

Нарушения при менструациях хорошо поддаются лечению МРЗН. В особенности это относится к молоденьким девушкам до первой менструации и в период полового созревания; но он хорошо воздействует и на

женщин любого возраста, вплоть до климакса; им рекомендуется применять МРЗН для нормального протекания менструаций. (Совсем не нормально, если этот процесс протекает болезненно.)

При очень сильных и длительных кровотечениях хорошо бы промассировать и область от внутренней поверхности лодыжки до голени. При этом обращать внимание на болезненный участок шириной в 2–3 пальца выше медиальной части лодыжки, хорошенько его проглядить. Эту область, а также область ниже лодыжки рекомендуется и чаще тереть, и надавливать пяткой другой ноги; выполнять в течение дня.

Мигрень (см. также «Головные боли»)

Основная программа, KR I+II re+li, o+u. Хорошенько промассировать пальцы, работать медленно и по возможности дольше. Зоны желудка и печени в кольце III+IV тела возбудить — ((●)) ●●● — и хорошо прогладить. Мигрень может вызываться разными причинами, при этом очень важно, по возможности, провести лечение всего организма. Обращать внимание на хронические болезни, а также «дремлющие» инфекционные заболевания.

mE = жар, внезапная кратковременная сильная головная боль. Повторяющиеся приливы крови после проведения МРЗН, в особенности, если налицо грипповая инфекция.

Рекомендуется избегать раздражения и спешки при склонности к мигрени. Есть медленно и спокойно, никаких деловых проблем во время приема пищи. Мигрени, в особенности сильные односторонние боли, определяются напряжениями определенных участков тела. Не ожидайте от МРЗН быстрого успеха (тем более, что в данном случае МРЗН нельзя применять продолжительно), дополнительно массируйте верхнюю часть живота, имея в виду рефлекторную зону; обращайте вни-

...ление на утолщения и уплотнения в этой зоне, далее вдоль края затылка от уха к уху, промассировать и большую часть зоны шеи.

Поскольку причины возникновения мигрени у каждого человека свои, он должен сам разработать последовательность выполнения массажа, с помощью которого его страдания облегчаются. Большую помощь могут оказать снимающие напряжение настои и медикаменты. Именно мигрень, от которой страдает столько людей, является самым ярким примером того, что человек сам лучше всего может справиться со своими недомоганиями, в особенности, если он будет обращаться к различным вспомогательным средствам.

Мокрота

Основная программа, кольца тела II+III, u+o, li+re, в особенности между I и II пальцами, ⇒ (бронхиальные зоны), с силой проглаживать и наружную сторону ступни, при этом особое значение имеет массаж наружной стороны стопы. От этой рефлекторной зоны воздействие распространяется на грудную клетку, плевру и на нижнюю долю легких. o+u, re+li ((●)) ➡, местами воздействие может быть очень болезненно.

mE = кратковременное увеличение выделения мокроты вследствие освобождения и разжижения слизи. Iwa!

Молочные железы (у женщин)

Основная программа; KR III, re+li, o, обращать внимание на изменение цвета, отечность или затвердения на стопах. ●●● ➡, при самомассаже хорошо поработать пяткой другой ноги, погладить.

Мышцы – слабость, утомление, боли

Основная программа, кольца тела I+III, в особенности солнечное сплетение, re+li, o+u.

При длительных болях мышцах ног — хорошо промассировать зону живота, обратить внимание на позвоночник. Причиной боли в мышцах может быть подагра или ревматизм. При болях в мышцах после занятий массировать пятки целиком, хорошо поработать над икроножными мышцами.

Когда говорят о мышцах, прежде всего думают о мышцах рук, ног, груди или спины. Но мы не должны забывать, что внутри тела находится немало важнейших мышц. Сердце, желудок, мочевой пузырь — во всех есть работающие мышцы, которые выполняют приказы нервов. И на них распространяется возбуждение при проведении МРЗН. В данной книге мы не раз упоминали о работе по снятию напряжения. Не забывайте о необходимости нагружать мышцы, чтобы они выполняли свою работу. Если же мышца использует лишь часть своих возможностей, то работающая его часть перенапрягается, а заблокированная часть недополучает питание.

Путем применения МРЗН спазмы можно снять, но при этом не забывайте и о других мерах. При неработающих мышцах рекомендуется хорошо промассировать позвоночник. Неврологические явления или спазмы, которые чаще всего наблюдаются при повреждениях в области головного или спинного мозга, очень хорошо поддаются воздействию МРЗН, но при этом необходимо все проблемы обговорить с врачом, работа по МРЗН должна в данном случае выполняться опытным терапевтом. Не забывайте, мышцы лучше всего функционируют тогда, когда они натренированы и освобождены от шлаков.

Нарушения кровоснабжения (см. «Подагра»)

Основная программа, массировать соответствующие местным раздражениям KR плюс зоны. При нарушении кровоснабжения работать всегда на большой поверхности, другими словами, не выделять и особенно сильно не массировать какую-то отдельную зону.

Невралгия лица

Основная программа, KR II, o+u, re+li ⇒ , в особенности массаж пальцев, по бокам и снизу, ○ – ◑ ⇒. Обратить внимание на зоны шейных позвонков и зубов. Избегать холодного ветра и сквозняков. Соблюдать осторожность при езде на автомобиле.

Нервные заболевания

Основная программа; лечение соответствующих симптомов и сопутствующих заболеваний.

Нос — кровотечения, катар, полипы

Основная программа; кольцо II тела, в частности большой палец и зона бронхов. re+li, o,○ – ● ((●)) ➡. Вокруг ногтевого ложа пальцев применять ногти или зонд. Работать легко и медленно. Со временем от боли можно освободиться. При полипах в носу, в особенности у детей, хорошо дополнительно промассировать все кольцо V тела, прежде всего вокруг этой области и ниже внутренней поверхности лодыжки.

mE = увеличение выделений из носа.

Ночное недержание мочи

Основная программа, KR V, u, i, re+li

mE = увеличение выделения воды через один-два часа.

Подобное явление наблюдается у малокровных недоразвитых детей. Лечить следует по возможности нераздражающей пищей, отдавая предпочтение природным источникам витамина B (преимущественно растительного происхождения), применяя соответствующие лекарственные препараты.

Часто дети, с которыми раньше этого не случалось, по неизвестным причинам, снова и снова, а то и ежедневно начинают мочиться в постель по ночам. Причинами могут быть заболевания мочевого пузыря и другие заболевания, большей частью вызванные простудой. Однако чаще всего причинами являются психологические моменты — страх, ревность, чувство вины.

Очень благоприятное воздействие оказывает МРЗН, проведенный во второй половине дня или ранним вечером. Массаж можно превратить в игру.

Во избежание первоначального ухудшения состояния в первые дни проведения лечения следует внимательно следить за ребенком — перед тем как ложиться спать, он должен еще раз сходить в туалет. Следить за тем, чтобы ребенок в течение дня не терпел, если ему хочется в туалет.

Ожирение, вызванное нарушением обмена веществ

Основная программа, KR V, u, re+li, с силой массировать вокруг всей пятки, применять также зонд, ногти пальцев или край, продвигаясь миллиметр за миллиметром, — почти ежедневно в течение

...ительного времени, ➡; KR IV — возбуждение кишечника; KR III — возбуждение щитовидной железы, u, re+li ●●● – ((○)) ➡.

mE = понос, дрожь, тошнота. Iwa!

Ожирение гипофизарное

Процесс такой же, как описано выше, u, re+li ●● ●, чаще в течение дня применять мощное надавливание на «подушечки» пальцев.

При самомассаже пальцы установить на угол, на них поставить пятку другой ноги: надавить, пауза, надавить!

Ожирение гормональное

Процесс, как описано выше, плюс KR V — зоны низа живота, u, re+li+ 1. re+li ○○○ ∿∿, проверить гормональное состояние.

mE = онемение таза и икр. Iwa!

Отеки (водянка)

Основная программа, KR III+IV re+li, o+u●●●➡ ➡. Проглаживать глубоко. Работать медленно, возбуждать ток лимфы. Хорошо промассировать зону сердца, в особенности на левой ноге. Обращать внимание на почки.

mE = частые позывы к мочеиспусканию.

Отрыжка (см. «Заболевания желудка»)

Основная программа, KR III u+o, li+re ((●))●●●➡ ➡. Массировать это кольцо тела, в особенности стремиться стимулировать зоны желудка, поджелудочной железы, а также печени и желчного пузыря. Особое

внимание обратить на то место на правой плюсневой кости, где она переходит с внутренней поверхности стопы на тыльную. Здесь вы достигаете первов желудка, вы их стимулируете — ⌓ + ⌓●●●→ ((●)) ➡. Стопы должны располагаться между руками. Изжога и отрыжка чаще всего происходят из-за неправильного питания, но возможны и психологические причины.

Ощущение тяжести в желудке (вздутие)

Основная программа, KR III ⌓ re+li, u. ○ ○ ⟹ ⇒. Легкое поглаживание в области зоны желудка и позвоночного столба. Посмотреть питание, стараться избегать раздражения и гнева.

Переломы (для врем[illegible] снятия напряжения)

Основная программа, KR V ⌓ u. + ⌓ i, li+re, предпочтительно со стороны перелома, дальше – ⊖⊖⊖→ ∿, хорошо промассировать голеностопный сустав.

Подагра

Основная программа, плюс хорошо, основательно промассировать стопы, ● ● ● ➡, в направлении пальцев. KR IV ⌓ u, re+li ((○)) ●●●→ ➡, возбудить почки, обратить внимание на сердечно-сосудистую область. Для отведения воды пить специальный настой. Обратиться к врачу.

Вместо того чтобы, как это происходит при хорошем обмене веществ, почки выделяли мочевину, при подагре уже на предварительной ступени (мочекислый диатез) этот продукт обмена веществ откладывается в ткани. Как правило, существует наследственная предрасположенность к подагре. В своем образе жизни нередко та-

кой «предрасположенный» человек делает все, чтобы способствовать подагре. Это, однако, вовсе не значит, что он обречен на подагру.

Так называемые апостолы питания очень много говорят об определенных продуктах питания с точки зрения их влияния на подагру, не обращая внимания на самое главное.

Подагра имеет причинную связь, как и многие другие болезни, — с нарушениями в области психики. (Наследственная готовность, о которой говорилось выше, может расцениваться как учебная и обучающая программа для кислот, гнева, раздражения, агрессивности и т. д.) Тот, кто ежедневно только раздражается, волнуется из-за каждого пустяка, не должен удивляться, когда от любого сытного блюда у него разыгрывается подагра.

И он будет до тех пор вырабатывать кислоту, пока не поймет, как вести себя правильно. Другими словами, пока он не научится:

а) во-первых, не производить кислоты;

б) во-вторых, связывать и преобразовывать ее.

Если вы жалуетесь на подагру (или на подагрические, ревматические явления), начинайте уже сегодня, а еще лучше прямо сейчас все вокруг вас и внутри вас воспринимать радостно и доброжелательно. Таким образом вы строите в своем теле основания. Тем самым избыточные кислоты связываются.

При этом не обращайте особого внимания на то, что вы едите, чтобы снова не разбудить подагру.

Народная медицина научилась хорошо справляться с подагрой. И МРЗН дает хорошие результаты, но при этом не следует забывать, что основным средством является осознанное изменение психологического состояния, изменения своего отношения к окружающему миру. Старайтесь избегать ненависти и ссор, раздражения, гнева, ненужных стрессов, заставляйте себя хотя бы раз в день улыбнуться с радостью.

Позыв на мочеиспускание

Основная программа, KR V u, li+re+ i, li+re, массировать как следует в направлении внутренней части подошвы, re+li, преимущественно «о», наружный край стопы в диапазоне кольца II тела — ((○)) ➡, промассировать. Эти места на стопе при позывах на мочеиспускание часто распухают.

Половой инстинкт

(преждевременный, недостаточный, избыточный)

Основная программа, KR V u, re+li+ i+a, re+li●●●➡ , обращать особое внимание на болезненные узелки и затвердения в этом кольце тела. Применять зонд или углы. Работу по МРЗН проводить в семье или с партнером. По возможности часто и длительное время.

Для регулирования хорошо массировать обе стопы, обратить внимание на возможность заболеваний низа живота.

mE = выделения, онемение таза.

Половой инстинкт: очень большая часть населения жалуется на нарушения в этой области. Дело не в том даже, что все больше людей жалуется на заболевания половых органов, многие жалуются и на нарушения полового инстинкта.

Если не учитывать заболевания половых органов, вызывающие нарушение половой жизни, не только рак или любая заразная болезнь воздействуют на половой инстинкт. Свое действие могут оказать и хронические, «дремлющие» воспаления низа живота или психосоматические заболевания. В большей степени, чем для работы других органов, в данном случае требуется нормальная работа, единство тела-души-духа, в основном пото-

му, что при радостном, спокойном следовании этому инстинкту возможно зарождение новой жизни.

Как можно использовать МРЗН, чтобы половой инстинкт вошел в нашу жизнь, чтобы он не приносил неприятностей и не заставлял страдать от его недостаточности? Совершенно независимо от того, вышли ли вы из возраста, когда он играет столь большую роль, или другим способом связали его, в здоровом организме в любом случае следует обращать особое внимание на эту область.

Доступ к матке, маточным трубам и яичникам, как и к яичкам, семенному канатику, предстательной железе, при МРЗН возможен через кольцо V тела. Массируйте пятки спиной и сбоку до лодыжек; внутри и снаружи, от лодыжки к лодыжке. До тех пор, пока орган здоров, не так уж важно знать точное расположение этих зон. Поскольку эти зоны на ступнях довольно чувствительны, массаж, в особенности вначале, может быть болезненным. Поэтому не следует пугаться и сразу же думать о самых разных болезнях. Можете обратиться к врачу за разъяснениями, в частности в тех случаях, когда чувствительность и болезненность в этих зонах остаются.

В дополнение к области пятки рекомендуется массировать и голень, преимущественно внутри, до колена. При этом особое внимание следует обратить на место в подколенной области, около большеберцовой кости. Эта область, как правило, утолщена и распухшая, она и болезненна. Легонько промассировать ее, но с течением времени на нее иногда можно и надавливать. Затем продолжать работу в области, расположенной на ширину ладони выше медиальной лодыжки, работать легче, поскольку эта зона всегда очень болезненна, и кроме того, являясь акупунктурной областью, она несет дополнительную нагрузку.

Теперь еще одно важное указание: при массаже зон органов в кольце V тела вы не делаете различий в зависимости от пола (все равно, мужчина вы или женщи-

в данном же случае *мужчины должны массиро-*
ть левую ногу, а женщины — правую ногу. Это в особен-
сти относится к обеим точкам под коленом и поверх.
Если вы в целях улучшения здоровья дополнительно
массируете и основную программу с соблюдением ука-
заний, приведенных в этой книге, в сексуальной сфере
вы почувствуете прилив жизненных сил, которых вам
так не хватает.

Понос

Основная программа: KR IV, в особенности зоны же-
лудка, поджелудочной [illegible], кишечника — успоко-
ить, ⇐ и, re+h [illegible] ⇒, возбудить желчный пу-
зырь, (( )) [illegible]

Потеря аппетита [illegible]; «достаточный»)

Основная программа, KR III, [illegible] и, re+li, мягко про-
массировать [illegible] желудка, [illegible] ⇒, наблюдать за
другими симптомами. Причиной потери аппетита мо-
гут быть различные заболевания. Вовлекать в массаж
эти зоны. Обратиться за разъяснениями к врачу. Пить
горькие настои. Хорошую службу могут сослужить
гомеопаты.

Похудание

В данном случае следует делать различие между кон-
ституциональной худобой и внезапным похуданием.
Те, кто, несмотря на обильное питание, остаются худы-
ми или продолжают худеть, должны обратить внима-
ние на щитовидную железу и массировать соответству-
ющую зону на ногах. Обратите внимание на обувь —
она может оказывать невольное возбуждающее дей-
ствие на щитовидную железу. Но до тех пор, пока при

Своей худобе вы хорошо себя чувствуете, не следует стремиться изменить это состояние. Большего внимания требует похудание без видимых причин или вследствие заболевания. В этих случаях обратиться к МРЗН. При похудании без видимых причин скрытое заболевание может обостриться; окончательный диагноз может поставить только врач!

Основная программа плюс преимущественно те кольца тела, которые могут иметь отношение к заболеванию. Сравните с явлениями при потере аппетита и голода.

Почки, надпочечники

Основная программа: KR IV+V re+li, u. ●●● ●●. Сразу же при обнаружении заболевания почек или наличия в них камней приступать к массажу, работать медленно и осторожно. Не возбуждать слишком сильно. При МРЗН доступ к почкам очень хороший, но регенерация происходит очень медленно. Часто на это требуются годы! Выполнять указания врача. При коликах, вызываемых камнями в почках, массировать болезненную точку на теле между позвоночником у XII грудного позвонка и последним ребром, использовать сильное надавливание (применять даже край). Эта специфическая точка колик, она же действует и при коликах в желчном пузыре. ● – ((●)).

mE = выделение песка и камней. Iwa!

Предстательная железа — жалобы, боли

Основная программа, KR V i, re+li плюс массаж всей пятки, ●●● – ((●)). Обращать внимание на зону мочевого пузыря. В дополнение хорошенько промассировать уплотнения ткани между большим и II пальца-

ил, ⌓ re+li, o, ● ● ● – ●●●➡ ⩘⩘, частично это может быть болезненно.

Прилив крови

Основная программа; KR I + II, в особенности большой палец плюс зоны почек, ⌓ u+o, re+li ⊖⊖⊖. Начинать с легкого массажа, поглаживать в направлении основания пальцев. ⇒.

mE = кровотечения из носа. ab!

Приступы удушья

Как срочную меру (до прихода врача) — неподвижное сильное давление ⊖⊖⊖ ⌓ u, re+li, солнечное сплетение и ⌓, центральную зону органа сердечно-сосудистой системы — бронхов ● ●●●⩘ ⇒, найти край, надавить! Работать в успокаивающем режиме.

Приступы ярости

Основная программа, кольцо III тела, преимущественно зона солнечного сплетения, ⌓ re+li, u.● - ((●)) ➡, хорошо промять стопу, обратить внимание на наличие глистов, контролировать работу печени и наличие сахара в крови. Обратить внимание на подагру.

Проблемы со стулом (см. также «Кишечные заболевания», «Задний проход (трещины, зуд, выпадение, влажность)», «Прямая кишка», «Живот», «Понос», «Запоры»)

Основная программа, KR IV+V ⌓ re+li, u,● – ((●))➡ ⩘. При работе по кольцу IV тела начинать с внутреннего края стопы, у пятки, промассировать вдоль проекции кишечника, на правой ноге до зоны слепой кишки. После такой подготовки толстой кишки, мягкими надавливаниями, ○ ○ ○ ⇒ – ◑ ➡ массировать справа налево.

mE → выделение очерствевших каловых остатков, [illegible] дурно пахнущего воздуха.

Прострел [illegible] (см. также «Ишиас», «Спина», «Простуда»)

Основная программа, KR IV+V re+li, u+i. ●– ((○)), ●●●- ➡ ⩘⩘, а также промассировать внутреннюю поверхность пятки, особенно полосу шириной около одного сантиметра на нижней стороне пятки поперечно подошве, по переднему краю пятки. Эту область ежедневно почаще с силой прижимать к углу стола или подобной же твердой поверхности. Нажатие, пауза, нажатие, при этом каждый раз немного перемещать надавливание, [illegible] пятку.

Простуда

Основная [illegible] промассировать охлажденные [illegible] проекции мочевого пузыря, головы, [illegible] промассировать стопы — полностью. ●– ⟹, [illegible] массаж ежедневно и длительно.

Проявления старения

Никто не может избежать старения. И все-таки большая разница, выглядите вы еще в юности стариком и вынуждены мучиться со старческими недомоганиями или уже в преклонном возрасте сохраняете юношеские ощущения и вид. Именно с данной точки зрения МРЗН предлагает нам значительные преимущества. Пусть вашей любимой необходимой привычкой станет применение самомассажа или массажа с партнером. Если у вас пока что нет заболеваний, требующих лечения, выполняйте основную программу. Если же они есть,

...ыдите все указания в приведенном перечне, которые вы могли бы применять для лечения данного состояния.

Прямая кишка

Основная программа, кольцо V тела, u, re+li, + i+a, re+li, но слева ○ ○ ○ ⇒ работать мягко, поскольку эта область очень болезненна. В течение дня можно чаще пяткой другой ноги воздействовать на области под лодыжкой, вокруг пятки: потирать, надавливать. Обработать нижнюю часть пятки краем. При беременности соблюдать осторожность.

mE = кратковременное жжение, влажность, понос.

Рак

При наличии ракового заболевания МРЗН не является основным и первичным средством лечения, но все-таки, применяя этот вид терапии, можно добиться облегчения страданий. Прежде всего в определенной фазе возможно стимулирование защитных сил организма, воли к жизни. Вид и продолжительность массажа определяются тяжестью заболевания. Легкий, по возможности несколько раз в день, МРЗН уже не раз доказал свою «полезность». Руководствоваться основной программой, на ее основе разработать специальную, персональную программу.

Раны

Как наружные, так и внутренние раны (операции) почти сразу же отражаются на соответствующих рефлекторных зонах на стопах; часто глубокой, частично покрасневшей бороздой, иногда красными точками или припухлостью. Раны очень хорошо поддаются воздействию

МРЗН. При операциях или им подобных повреждениях, а также при переломах посредством МРЗН человек получает возможность непосредственно способствовать заживлению ран. Обращайтесь к этому виду терапии как можно чаще, продолжительность массажа зависит от заболевания. Если при этом в носок положить шарик и воздействовать им на больное место давлением ● ● ●, после давления — пауза, ногу поставить на стенку или на пол — в этом случае состояние вашего здоровья будет улучшаться гораздо быстрее. При переломах костей ноги или других повреждениях, требующих наложения гипса, массируйте другую стопу и как замену той ноги, к которой у вас пока нет доступа, кисть и всю руку с той же стороны (на руках тоже есть рефлекторные зоны, но они не так ярко выражены).

Раны на ногах (язвы гнойники, нарывы)

На такие явления жалуются очень многие, большей частью женщины. Не вдаваясь в причины подобных явлений, хочется посоветовать массировать ноги в соответствии с основной программой, обрабатывать сами ноги вплоть до колена (но не при варикозно расширенных венах!). Работать медленно и осторожно. В данном случае важно привести в движение застоявшуюся лимфу. Места непосредственно вокруг язвы тоже затвердевают и становятся очень чувствительными. Воздействуя неподвижными надавливаниями на поверхность вокруг раны, вы значительно облегчите свои страдания. Обращайте внимание на психологическое состояние!

Пример из практики

Однажды со мной разговорился владелец автозаправочной станции. На внутренней поверхности левой

...ну, внутри, как раз в районе лодыжки, у него была ...ква, открытая рана. Вся нога выглядела неважно: ...распухшая, твердая, покрытая коричневой кожей с ...ными расширенными венами. Ему было около пяти...десяти с небольшим, и он был слишком толстым. При этом он производил впечатление человека подвижного и работоспособного; но он расстраивался и жаловался, что должен работать так много. У него не было помощника, и они с женой работали целый день.

Я дал ему выговориться, и только после того как он в сотый раз повторил, что он «должен работать», я поправил его: «Нет — можете, можете, уважаемый!»

Только после нескольких моих замечаний подобного рода он стал реагировать почти раздраженно: «Что значит — можете? Я должен! Кредиты... содержать семью, то и это!» Так звучала его речь в защиту «ДОЛЖЕН».

«Нет, вы не должны, никто не может вас заставить. Если вы скажете: я принимаю решение искать что-то другое — кто может вам помешать?

И кроме того, кто, кроме вас, вас лично и вашей семьи, может делать эту работу, содержать автозаправочную станцию? Это ваша работа! Может быть, священник из деревни должен прийти сюда и работать или доктор?»

«Нет, нет», — сначала колеблясь, почти заикаясь, а потом более уверенно, соглашаясь, отвечал он. Одно только предположение, что сюда может прийти священник или доктор, чтобы помогать в его работе, не понравилось ему. Нет! Никто, кроме него и его семьи, не годился для этого!

Мы еще долго разговаривали о возможностях выполнения повседневной работы, и прежде всего именно под этим углом зрения. Когда вместо «должен» появляется «могу», остается время и для себя, можно и болячки на ногах полечить. Первый, весьма положительный результат был получен уже при первой встрече.

Расширение вен (варикозное)

Основная программа, KR V u, re+li+ i, re+li ● – ○ ⇒, работать на большой поверхности. Осторожно! Сами расширенные вены массировать нельзя. МРЗН в кольце V тела, массаж таза, паха, крестца и поясничного отдела позвоночника хорошо помогают в данном случае. Не забывайте основную программу!

Расширение вен

(см. «Расширение вен (варикозное)», «Геморрой»)

Основная программа, кольцо V тела, в особенности вокруг всей пяты и ее нижней поверхности, re+li, u — сбоку, а также i, re+li, i, но и по всей стопе, до наружного края лодыжки, ○_○ – ◑ ⇒. Применять также края или зонд, ногти пальцев, ∿∿. Расширенные вены массировать несильно, работать на большой поверхности.

Рахит

Основная программа, кольцо I тела и все области, влияющие на рост костей. Обращать внимание на правильное питание и соблюдение минерального баланса при питании. Больше солнца и свежего воздуха. Обратиться к врачу.

Рвота

Основная программа; KR III–IV o+u, re+li ●● ➡, обратить особое внимание на зону слепой кишки, ((○))●●●-∿ ➡, массировать медленно, успокаивающе, но глубоко.

mE = понос.

Ревматизм

Основная программа, KR IV+VO – ◑ – ● ((●)) ➡. Хорошо промассировать всю стопу. Обращать внимание на уплотнения и сжатия. Отрегулировать работу пищеварения и мочевого пузыря, возбудить их, для этого старательно и глубоко промассировать кольцо IV тела. Массировать надавливаниями по краю пятки и всю пятку. Применять края, зонды или ногти. ∿∿.

mE = следующие друг за другом болезненные ощущения, онемелость, в особенности ягодиц, но возможно, и всего тела, жар

Родимые пятна

Уже при использовании основной программы вы добиваетесь регенерации обмена веществ. При этом важно обращать внимание на кольцо III тела, ⊂⊃ li+re, u. ((●)) – ●●●– ➡. Наряду с зоной печени, мягко промассировать почки, специально зону вокруг почек. Устранить запор.

mE = понос. Iwa!

Роды

Для подготовки и облегчения родов, при наличии нормального таза, проводить основную программу в последние недели беременности, ежедневно, работать легко. В последние дни беременности KR V ⊂⊃ re+li, u+ ⊂⊃ и по бокам i+a, re+li ○ – ◑ ⇒.

Во время беременности зоны нижней части живота (OZ) не рекомендуется массировать с силой во избежание первоначального ухудшения состояния. Этого, однако, не произойдет, если вы с самого начала беременности будете ежедневно выполнять МРЗН.

Рот (воспаления слизистой оболочки, язвы, трещины, запах)

Основная программа, KR II re+li, o, – , хорошенько промассировать большой палец. Применять углы или края.

Слепота (также и проходящая)

Основная программа, KR II плюс зона желудка, u+o, re+li, пальцы, в последовательности I, II, III. ((○)) массировать от кончиков пальцев в направлении к стопе. Обработать весь плечевой пояс сильными надавливаниями. Уголок или край!

mE = сильное слезотечение [wa!]

Смещения (опущение желудка, мочевого пузыря, нижней ча

Основная программа плюс соответствующие зоны на стопе — работать для [illegible] надавливаниями с соблюдением пауз. Терпеливо [illegible]. Этот вид массажа выполнять долго, [illegible] успеха.

Снижение памяти

Основная программа, KR I–II, от u, re+li ⟶, до ⟹, иногда – , обращать внимание на желудок, поскольку нарушения в области желудка прежде всего влияют на память на имена.

Спазмы (см. также «Колики»)

Основная программа, KR I–IV . u, re+li – ((●)) . Поскольку спазмы в теле могут определяться разными причинами, очень важно при этом промассировать все стопы. Особое внимание рекомендуется обращать на неправильное положение позвонков, на на-

рушения минерального баланса, на психическое состояние (см. «Живот»). Работать успокаивающе.

Спина

Очень многие жалуются на боли в спине. Прежде всего страдает нижняя часть спины. Причин для этого очень много. Самое важное — обнаружить неправильное положение позвонка. Смещение позвонка возможно при внезапном резком движении, но большей частью неправильное положение позвонков формируется медленно, с годами.

Продолжительная боль в спине может быть вызвана смещениями костей таза и крестца, что приводит к сильной односторонней нагрузке на кости. Она может объясняться повреждениями межпозвоночных дисков вследствие изнашивания. В обоих случаях без операции не обойтись. С другой стороны, при использовании МРЗН возникает возможность воздействовать на боли путем снимающего напряжение массажа определенных зон ног. + re+li, i, – – ((●)) ⟹. Не забыть хорошо промассировать кишечник и зоны низа живота, поскольку именно вследствие нарушений в этих областях возникают боли, и довольно часто в спине.

Спинной мозг

Заболевания спинного мозга или его повреждения всегда очень серьезны. В большинстве случаев они влекут за собой паралич. Ни научная медицина, ни народные целители в наши дни не способны излечить подобные последствия. Для этих целей очень хорошо подходит МРЗН; при повреждениях спинного мозга, в частности при поперечном миелите, он способствует разгрузке и снятию напряжений. Если вы ухаживаете за таким па-

щентом, вы должны ежедневно (если возможно, неоднократно) массировать ему ноги в соответствии с основной программой, при этом особое внимание уделять кольцу I тела (см. пояснения, относящиеся к этому кольцу). re+li, u. – ((●)) ⇒.

Поскольку парализованный больше не может нагружать свои подошвы, его тело не испытывает удовлетворения эволюционно заложенного в него ожидания (см. часть «А» этой книги).

Вы можете оказать ему большую услугу, если вы, соблюдая ритмичность дыхания, будете попеременно направо и налево кулаками бить его по пяткам. При этом пациент лежит на животе и дышит в соответствии с получаемыми ударами, также соблюдая ритм. Если пациент и его партнер [illegible] работать вдумчиво, замедляя дыхание в [illegible] и ускоряя его при ударах, то после такой «тре[illegible] пациент очень скоро почувствует себя значит[illegible]лучше.

Страх

Страх — состояние, [illegible] может иметь для пациента катастрофические последствия и вызывается многочисленными причинами. Страх может возникать при возбуждениях головного и спинного мозга, от застаивания крови в голове, при простудах и/или инфекциях. Свою роль при этом могут сыграть и гормональные нарушения, и слабость. Неправильное положение позвонка может явиться причиной страха! Следите за кровяным давлением! При этом особое внимание уделять воздействующим на психику ежедневным явлениям.

Основная программа, KR — I+II+III. Особенно хорошо промассировать KR I, хорошенько поработать с тыльной стороной ноги. li+re, i, u+o – ((○)) ⇒, KR II+III u, re+li. Хорошенько промассировать, в особенности пальцы; большой палец до его про-

...нимального сустава и зону щитовидной железы проработать сильнее. На зоны сердца, солнечного сплетения и диафрагмы применять глубокие неподвижные надавливания, а также на зону почек — re+li, u, ⇒.

mE = усталость, дать поспать, ab!

При устранении телесных и психических напряжений нередко наблюдаются случаи сильного плача, причем все тело может дрожать. Такие первоначальные реакции нежелательны, но если они уже случились, ничего страшного, это просто неприятно. Дать выплакаться, успокоить. Помогает чай из мелиссы и спокойная музыка. Причины страха рекомендуется выяснить с врачом.

Судороги в икроножных мышцах

Повторять основную программу полностью. Для быстрого освобождения от судороги прижать стопу к краю или углу. Места надавливания — вдоль зоны позвоночника (кольцо I тела) постепенно перемещать. В конце применить сильное неподвижное надавливание, ● ● ●, примерно в середине полой стопы (рефлекторная зона тонкой кишки). u. re+li, проверить минеральный состав пищи. Обратить внимание на наличие глистов. Пить побольше жидкости.

Судорожный кашель

(см. также «Кашель», «Болезни сердца»)

Основная программа, KR III o+u, re+li ((●)) – ● ⇒, применять, в частности, неподвижное надавливание на зону солнечного сплетения и по краю «подушечек» ноги, внутри, на затвердения и сжатия, работать до наступления облегчения. Работать с паузами! Мягко

промассировать зону щитовидной железы. Обращать внимание на сердце и почки!

Тошнота

Основная программа, KR III re+li, u.○ – ◑ ➡, сначала легко, позднее массировать сильнее. Обращать внимание на желудок, слепую кишку, печень, сердце.

Трещины

Часто повторять основную программу, обратить внимание на обмен веществ, железы, регулирующие деятельность кожи; изменить питание, контролировать баланс минеральных веществ.

Тромбоз

Осторожно! При тромбозе МРЗН не применять до тех пор, пока продолжается воспаление. Только после того как при врачебном вмешательстве опасность распространения болезни устранена, можно начинать МРЗН с основной программы, чтобы улучшить снабжение больных зон тела.

Уши (глухота) (см. также «Воспаление среднего уха»)

Основная программа, KR II re+li, o+u ●●● ➡ ∿∿, в особенности IV и V пальцы. На данном участке работать глубоко, хорошо прогладить. Особое внимание обращать на уплотнения. Поскольку глухота может оказаться связанной с плохой работой кишечника, хорошо проработать и эту зону.

Гипота (см. также «Болезни шеи (исключая щитовидную железу)»)

Основная программа, KR I+II o+u, re+li ⇒, в особенности бронхи, щитовидная железа, но также и зоны сердца и желудка (круг III тела) — мягкий массаж. На верхней поверхности стопы o, re+li ((○)) – ((○)) ∿∿, между большим пальцем и II пальцем, поискать на проксимальном суставе болезненные узелки и точки, промассировать их с силой короткими неподвижными надавливаниями, ● ● ●; массировать ногтями, стимулировать. Таким образом, вы достигаете гортани и голосовых связок. Промассируйте и область VII шейного позвонка. Обратить внимание на желудок.

Чувствительность к запаху

Основная программа, KR III u, re+li ((○)), ➡. Обращать внимание на желудок, диафрагму, солнечное сплетение. Чувствительность к запахам, например, табака, цветов, испарений тела, парфюмерным запахам, объясняется главным образом повышенной нервной возбудимостью. При чувствительности к запахам, оставшимся после еды, наряду с другими мерами, применять процесс лечения, предназначенный для подагры. Обратиться к гомеопатам.

Часто люди настолько чувствительны к запахам, что можно подумать, будто это определяется манией или аллергией. Многие, страдающие от этого нарушения, выражают свое состояние следующим образом: «я испытываю такую аллергию к этой вечной вони табака», другие чувствительны к запахам тела, а третьи не могут выносить запахов, оставшихся после приема пищи.

Причинами такой чувствительности могут быть нарушения или заболевания желудочно-кишечного трак-

га или печени, желчного пузыря, но, возможно, свою роль играет повышенная кислотность, подагра. Довольно часто такие страдания причиняет неправильное положение позвонков. Если учесть все возможные причины, можно сказать: избыточная реакция на запахи возникает из-за слабости вследствие перенапряжения — телесного или душевного. При беременности не требуется проводить длительных исследований, от чего же зависит чувствительность к запахам. Однако возможны и другие причины, если это явление сопровождается рвотой и тошнотой. Если такое состояние сохраняется долго, рекомендуется обратиться к врачу; хорошо решают эту проблему гомеопаты. Слишком разборчивые люди, с которыми так [illegible] иметь дело, на самом деле просто чувствительны к [illegible]. Обратите внимание, например, на случаи, когда дети не хотят есть!

Чувство холода

При наличии чувства холода и при ознобе основную программу рекомендуется повторять чаще. Выполняя основную программу по уходу за телом, вы затрагиваете все тело, весь организм. Обратить дополнительное внимание на зоны печени, сердца и почек. Хорошо следить за этими зонами, снабжать их всем необходимым. При длительном поносе возможно появление чувства холода, в особенности в ногах, стопах. Массировать зоны живота и кишечника. Часто причиной является недостаток минеральных веществ. Обсудить эту проблему с врачом. Обратить внимание на щитовидную железу! Контролировать работу сосудов.

Шум в голове

Основная программа, KR I+II+IV ⌓ o+u, re+li● — ((●)), работать на большой поверхности. Шум в голове,

Включая различные шорохи, свист, писк, возникает главным образом в результате спазм мышц и сосудов. Кроме того, причинами шума в голове могут быть и спазмы в тонкой кишке. Поэтому хорошенько промассируйте кольцо IV тела. Обратите внимание на состояние позвоночника! Подумайте о подагре! Избегайте сквозняков.

Содержание

Предисловие к русскому изданию 5
Введение 6

ЧАСТЬ А

НОГИ НУЖНЫ НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ БЕГА

I. ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ? .....

1. Как функционирует энергетический баланс нашего тела? 8

2. Вредные факторы и их влияние 10
Телесные нагрузки 14
Питание 15
Недостаток движения и неправильность движений 15
Переутомление, перенапряжение 19
Шум 20
Ярко выраженные заболевания 21
Загрязнение воздуха 22
Душевные и духовные нагрузки 23

3. Излечение — имеет ли болезнь смысл? 24

II. ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О НОГАХ 25

1. Человеческая нога: строение, функции, деформации 32
2. Правильная обувь — «Покажи свои ноги, покажи свою обувь» 32
3. Уход за ногами 34
4. Гимнастика для ног 36
5. Применение лечебных средств 37
Компресс 42
Ванны 43

III. МАССАЖ РЕФЛЕКТОРНЫХ ЗОН НОГ (МРЗН) 44
1. Возникновение и развитие МРЗН 45
2. Суть и действие МРЗН 45
3. Области и границы применения МРЗН 47
4. «Естественный» МРЗН. Бег босиком (хвалебная песнь ногам) 54
56

ЧАСТЬ Б

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВОПОЛОЖЕНИЯ МРЗН

I. КАК ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ ПО СТОПЕ? 61

1. Гомункулус стоп 62
2. Разделение на зоны 66
3. Рефлекторные зоны 68
4. Зоны органов 69
5. Зоны, рисунки и описания 70
6. Функции 92

II. О ЧЕМ НАМ СООБЩАЮТ НОГИ 94

1. Складки (морщины) 94
2. Изменения кожи 96
3. Изменения цвета кожи 98
4. Уплотнения 100
5. Отечность 101
   Частые появления припухлостей 101
6. Втягивания 102
7. Мозоли 103
   Примеры уплотнений 103
   Примеры шрамов 104
   Примеры гормональных нарушений 104
8. Бородавки 105
9. Температура 105
10. Изменения ногтей 106
    Другие изменения ногтей 107
11. Изменения стоп 108
    Чаще всего наблюдаемые изменения и что они могут значить 108
12. Болезненные зоны, зоны онемения 110

III. НА ЧТО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ МРЗН 112

1. Положения при самомассаже или массаже с партнером . 112
   Обзор положений, которые применяются на практике 113
2. Правильные приемы 114
   Согласие на массаж, готовность к нему 114
   Время 115
   Чтобы никто не мешал 115
   Наблюдение за ногами 116
   Хорошие мысли 116
   Прямой контакт через прикосновение 117
3. Техника массажа 117
   Два слова о ногтях 118
   Усталость рук 118
   Ощущения при МРЗН 119
   Приемы МРЗН 120

Молниеносное нажатие 127
4. Кремы и масла при массаже 127
Пудра 128
Масло 128
Кремы 128
5. Вспомогательные средства 128
6. Реакции 129
Избыточные реакции 129
7. Продолжительность и периодичность массажа 133
Забота о здоровье, сохранение хорошего самочувствия . 135
Острые нарушения здоровья 137
Хронические заболевания 137
Психические проблемы, психосоматические заболевания 138
..... 139

ЧАСТЬ В

УЗНАВАНИЕ ЧЕРЕЗ ДЕЙСТВИЕ — ОПЫТ ЧЕРЕЗ ПОЗНАНИЕ. ПРАКТИКА

I. ПОЗНАЙ МЫШЦЫ С ОСНОВНОЙ ПРОГРАММОЙ 141

1. Разгрузить тело — удалить все, что служит для него нагрузкой 142
2. Ф... упругости, эластичности 145
3. «Б... ...ерхи выровнены» — воздействие как на наружные, так и на внутренние «отверстия» 146
4. Возбуждение тока «жизненных соков» 148

II. СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ 150

III. НАЙДИТЕ ДЛЯ СЕБЯ СОБСТВЕННУЮ ПРОГРАММУ ... 154

ЧАСТЬ Г

КАК ВЫ СПРАВЛЯЕТЕСЬ С НАРУШЕНИЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Пояснения к обозначениям 158
1. Где массировать? 158
2. Как массировать? 159
3. На что обращать внимание? 159
Недомогания и симптомы болезней от А до Я 160
Указания по действенному МРЗП 160
Артрит 160
Артроз 161
Астма 162
Атрофия 162
Базедова болезнь 162
Беспокойство 163
Болезни шеи (исключая щитовидную железу) 163
Болезни печени 163

Болезни сердца 163
Боли в желчном пузыре 164
Боли в затылочной области и плечах 164
Боли в матке 164
Боли в пятке 165
Бронхит 165
Водянка 165
Воспаление вен 166
Воспаление гортани 166
Воспаление легких и пл[illegible] 166
Воспаление миндалин 160
Воспаление слепой ки[illegible] 167
Воспаление среднего у[illegible] 167
Вывихи (суставов, спины) 167
Выделения 168
Геморрой 168
Глаза 169
Гнев, досада 169
Головные боли 170
Головокружение 170
Голод недостаточный (отсутствие аппетита) 170
Голод избыточный (чрезмерный аппетит) 171
Голос (хриплый, болезни голосовых связок) 171
Грипп 171
Диабет (для поддержания) 171
Дрожь 172
Жар 172
Желтуха 172
Женские болезни 173
Жжение (внутреннее) 173
Жжение языка 173
Живот 174
Пример из практики 175
Заболевания десен 176
Заболевания души 176
Заболевания желудка 177
Заболевания лимфатических узлов 178
Заболевания мочевого пузыря 178
Заболевания сосудов 178
Заболевания суставов 179
Заболевания суставов бедра 179
Заботы 179
Задний проход (трещины, зуд, выпадение, влажность) . 179
Запах тела 180
Запах изо рта, дыхание 180
Запоры 180
Зоб 181

Зубы 181
Изжога 182
Импотенция 182
Инфекционные заболевания 182
Истощение 182
Ишиас 183
Кашель 183
Кишечные заболевания 184
Климакс 184
Колики 184
Кровотечение (общее) 184
Кровяное давление низкое 185
Кровяное давление высокое 185
Легкие — болезни, воспаления 185
Лобные пазухи (катар, воспаления, нагноения) 186
Малокровие (анемия) 186
Менструации 186
Мигрень 187
Мокрота 188
Молочные железы (у женщин) 188
Мышцы — слабость, утомление, боли 189
Нарушения кровоснабжения 190
Невралгия лица 190
Нервные заболевания 190
Нос — кровотечения, катар, полипы 190
Ночное недержание мочи 191
Ожирение, вызванное нарушением обмена веществ 191
Ожирение гипофизарное 192
Ожирение гормональное 192
Отеки (водянка) 192
Отрыжка 192
Ощущение тяжести в желудке (вздутие) 193
Переломы (для временного снятия напряжения) 193
Подагра 193
Позыв на мочеиспускание 195
Половой инстинкт (преждевременный, недостаточный, избыточный) 195
Поносы 197
Потеря аппетита 197
Похудание 197
Почки, надпочечники 198
Предстательная железа — жалобы, боли 198
Прилив крови 199
Приступы удушья 199
Приступы ярости 199
Проблемы со стулом 199
Прострел (люмбаго) 200

Простуда 200
Проявления старения 200
Прямая кишка 201
Рак 201
Раны 201
Раны на ногах (язвы, гнойники, нарывы) 202
Пример из практики 202
Расширение вен (варикозное) 204
Расширение вен 204
Рахит 204
Рвота 204
Ревматизм 205
Родимые пятна 205
Роды 205
Рот (воспаления слизистой оболочки, язвы, трещины, запах) 206
Слепота (также и проходящая) 206
Смещения (опущение: желудка, почек, мочевого пузыря, нижней части живота) 206
Снижение памяти 206
Спазмы 206
Спина 207
Спинной мозг 207
Страх 208
Судороги в икроножных мышцах 209
Судорожный кашель 209
Тошнота 210
Трещины 210
Тромбоз 210
Уши (глухота) 210
Хрипота 211
Чувствительность к запаху 211
Чувство холода 212
Шум в голове 213

АО «ПИТЕР»

Санкт-Петербург

PITER Ltd.

Saint-Petersburg

Издание и книжная торговля

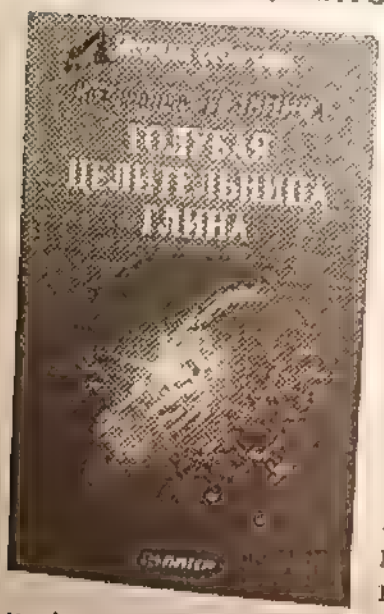
Заказ книг наложенным платежом:
Россия, 197198, С.-Петербург, а/я 619
тел.: (812) 235-3749 факс: (812) 230-2596

Издательство «Питер»
выпускает следующие книги:

А. Левшинов, В. Травинка. **Исправь судьбу свою!**

К. Теппервайн. **Лицо — зеркало здоровья (патофизиогномика для всех)**

В. Травинка
Голубая целительница глина



Тысячи читателей книг Валентины Травинки, пользуясь ее рекомендациями, смогли поправить свое здоровье, излечиться даже от тех хворей, перед которыми врачи давно опустили руки. Особенно много писем приходит целительнице от ее заочных пациентов, где они сообщают о поразительных результатах лечения глиной: «Представляете, у меня прошли шпоры!..», «Я ставила по Вашему совету аппликации, и у меня исчезли высыпания на коже. Это же просто чудо!..», «Всего один сеанс и у меня перестал болеть зуб!..».

Накопив огромный опыт лечения глиной, Валентина Михайловна решила посвятить глинотерапии отдельную книгу. «Берегись, подагра!», «Господин рак пасует», «Чтоб стать красивой, белолицею», «Псориаз сдается, ура!», — вот названия некоторых глав из новой книги, которую дарит своим читателям «бабушка» Травинка, ставшая для многих из них лучшим доктором и сердечной подругой.

Объем — 220 стр. Срок выхода — январь 1996 г.

В. Травин
Посели в
Имя Вален
ей по всему
нически, но
ственно впл
ведет книгу
такие письма
я собрать сво
ведения — сво
И, конечно, е
«бабушки» Тра
ны и передаче
Эта книга
дет сердцу ож
Объем — 2

В. Травин
Разыщи

ража — дека

В. Травинка

Посели в своем сердце любовь

Имя Валентины Травинки сегодня известно сотням тысяч читателей по всему миру. «Ваши книги не только помогают мне выжить физически, но и согревают сердце неповторимым языком, стихами, органично вплетенными в ткань повествования. Очень хотелось бы увидеть книгу Ваших стихотворений, узнать о Вашей жизни...», — такие письма приходят Валентине Михайловне постоянно. Она решила собрать свои лучшие стихи и прозу в отдельной книге. Эти произведения — своеобразный дневник писательницы, летопись ее жизни. И, конечно, есть в книге лечебный материал, потому что вся жизнь «бабушки» Травинки связана с постижением тайн народной медицины и передачей их людям.

Эта книга о том, как огонь любви побеждает любые невзгоды, не дает сердцу ожесточиться, заживляет раны в душе и теле.

Объем — 200 стр. Срок выхода — февраль 1996 г.

В. Травинка

Разыщи в себе радость *(3-е издание, 9-й тираж)*

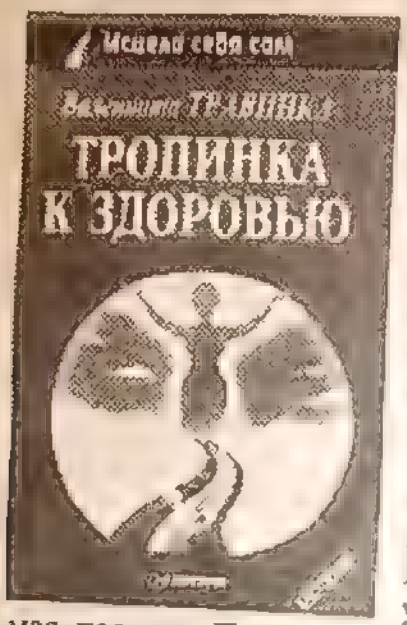
Первое издание этой книги мгновенно стало бестселлером, а в адрес ее автора пошли сотни писем с самыми теплыми отзывами и просьбами помочь приобрести еще пять, десять, сто экземпляров... Когда все экземпляры кончились, было решено повторить тираж, потом еще и еще раз...

Эта книга о том, как вызволить себя из тяжких хвороб, порушить страшные диагнозы эскулапов; о том, как, не заходя в поликлинику и минуя аптеку, можно многое в себе поправить, поскольку сама природа подарила человеку силы необъятные. Основной постулат таков: не слушай «тетю», не внимай «дяде», прислушивайся к самому себе, и ты сам сможешь сделать себя здоровым.

Объем — 256 стр. Выход в свет 9-го тиража — декабрь 1995 г.

В. Травинка

Тропинка к здоровью *(3-е издание, 8-й тираж)*



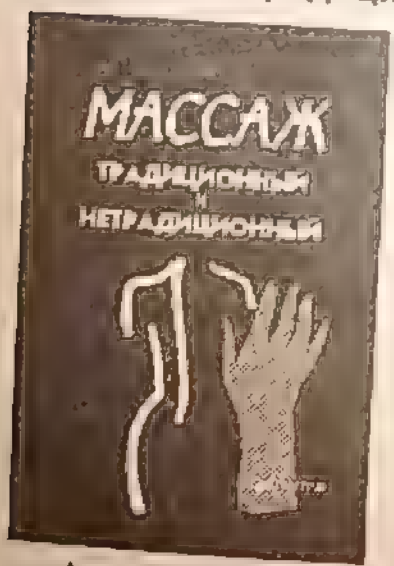
Валентина Травинка уже известна многим как автор книги «Разыщи в себе радость». Получив целый ворох писем с откликами, вопросами и просьбами о помощи, Валентина Михайловна решила продолжить разговор с читателем. «Я увидела, как много людей нуждаются в теплом слове и дружеском совете», — говорит она и шутит: «Захотелось написать еще одну книгу, да такую, чтобы человек, взяв ее в руки и прочитав первые строки, забыл выйти на своей остановке».

Похоже писательнице удалось достичь этого — тираж этой книги расходятся мгновенно. «Бабушка» Травинка умеет быть для каждого читателя добрым, ласковым, умным собеседником, словно давно знакомая подруга. Пытаясь помочь людям избавиться от тяжких хворей и недугов, она щедро делится примерами из своей жизни, рассказывает о секретах народной медицины, самоисцеления, которые есть в каждом из нас. Нужно только заглянуть в себя и разыскать свою тропинку к здоровью...

Объем — 284 стр. Выход в свет 3-го тиража — декабрь 1995 г.

А. М. Тюрин

Массаж традиционный и нетрадиционный



Эта книга — в первую очередь практическое руководство. Благодаря ему люди разного возраста и любой профессии смогут освоить технику массажа и с успехом применять ее при лечении целого ряда заболеваний.

В книге собраны методики самых популярных видов массажа: классического («русского» по-американски), точечного, линейного, аппаратного, а также массажа ушной раковины. Даются конкретные рекомендации по сочетанию нескольких видов массажа для лечения различных заболеваний. Большое внимание уделено типичным ошибкам, встречающимся при выполнении массажа.

Автор издания — известный в стране специалист по массажу, профессор кафедры спортивной медицины, многолетний руководитель курсов Государственной Петербургской Академии физической культуры им. П. Ф. Лесгафта. Свою книгу он рекомендует не только широкому кругу читателей, но и практикующим массажистам, медсестрам, спортсменам и тренерам.

Объем — 208 стр. Книга вышла в ноябре 1995 г.

Дж. Хейнер

Целитель

с английско

живая и омолаж
помочь даже че
нию некоторых
Объем — 19
1996 г.

Дж. Виткин

Женщина

кой, какая вы е
Объем — 35

Дж. Хейнерман

Целительные свойства чеснока *(4-е издание, перевод с английского)*

Предисловие к этой книге написала известная народная целительница Валентина Травинка. В ней рассказывается о хорошо известном всем нам растении — чесноке, которому еще со времен фараонов приписывался целый ряд чудодейственных качеств.

Автор книги, доктор наук Дж. Хейнерман, издавший в США множество работ, посвященных лекарственным травам, обобщает известные на сегодняшний день данные о лечебных свойствах чеснока. Он предлагает доступные всем рецепты применения чеснока, помогающие при атеросклерозе, артрите, кровотечениях, диабете, гриппе и пр. Чеснок с успехом может применяться в косметических целях, облагораживая и омолаживая кожу лица. Это удивительное растение может помочь даже человеку, больному раком, способствует предотвращению некоторых онкологических заболеваний.

Объем — 192 стр. Выход в свет четвертого издания — январь 1996 г.

Дж. Виткин

Женщина и стресс *(перевод с английского)*

Известно, что в наше неспокойное время женщины более подвержены стрессу, чем мужчины. Предполагают, что они биологически «запрограммированы» на стресс (хотя обычно переносят его более стойко).

Автор этой книги — директор антистрессовой программы крупнейшего медицинского центра в Нью-Йорке. Если вы, думая о будущем, чувствуете беспомощность; если вам не нравится то, что нравилось раньше; если вы плохо спите, легко можете заплакать, а вашими спутниками стали чувства вины и разочарования — эта книга для вас. Она научит, с какими ситуациями бороться, а каким подчиниться, как поднять себя в собственных глазах, как перестать быть в плену прошлого и жить настоящим, как принимать себя такой, какая вы есть.

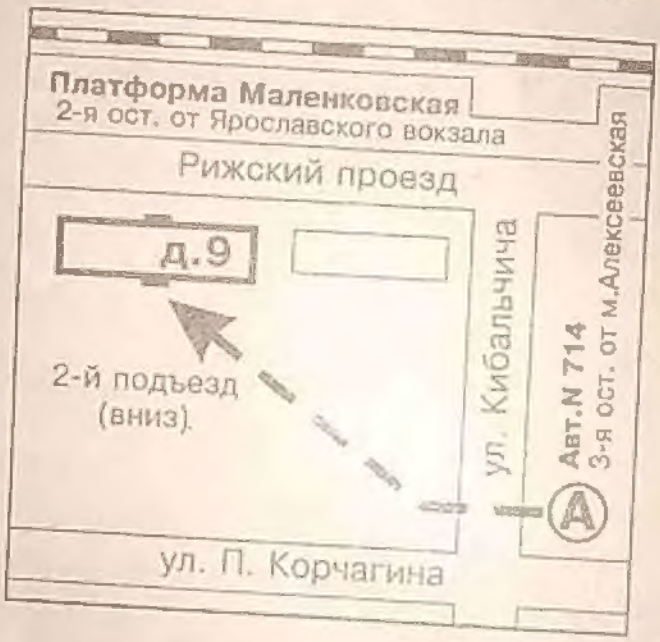
Объем — 350 стр. Выход в свет — январь 1996 г.

Книги издательства «Питер» вы можете купить

в магазинах Санкт-Петербурга и области, а также в магазинах крупных городов России

Вы можете приобрести книги издательства по минимальным ценам у наших дилеров:

Москва: Филиал издательства «Питер», Рижский проезд, д. 9, тел. (095) 282-46-02, 282-37-59



Украина: Харьков, магазин «Питер-Т» Тел. (0572)23-75-63 Почтовый адрес: 310170 г. Харьков, а/я 7564.

Северный Кавказ: Ессентуки, фирма «Россы», тел. 5-77-51, факс 3-22-83. Почтовый адрес: 357600 Россия, г. Ессентуки, а/я 80.

Урал: г. Екатеринбург, магазин № 14, ул. Челюскинцев, 23, тел. 53-24-90

Книги нашего издательства вы можете также получить по почте наложенным платежом

Для этого отправьте заявку по адресу: **197198, С.-Петербург, а/я 619.** Количество и ассортимент книг не ограничиваются. Заказав книгу по почте всего один раз, вы приобретаете право регулярно получать каталог литературы, выпускаемой нашим издательством.

Исцели себя сам

Ф. Зодер-Файхтеншлагер
М. Вайглхофер

ИСЦЕЛЯЮЩИЕ НОГИ

Массаж рефлекторных зон ног — мягкое, но действенное средство самопомощи, позволяющее успешно бороться с самыми разными недугами человеческого организма (от обычного насморка до заболеваний лимфатических узлов). Путем надавливания, смещения или поглаживания определенных зон на стопах вы стимулируете целительные силы вашего организма, смягчаете боль, снимаете напряжения и блокады.

В форме, доступной для восприятия самого широкого круга читателей, описываются средства по уходу за ногами, гимнастика для ног, приводятся теоретические положения по массажу. Предлагаются практические программы лечения более чем 120 различных заболеваний, для каждого из которых указываются конкретные рефлекторные зоны, методы и виды массажа.

Книга будет полезна врачам, профессионалам массажистам и, конечно, широкому кругу читателей, интересующихся вопросами применения нетрадиционных методов лечения.

ПИТЕР

PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190